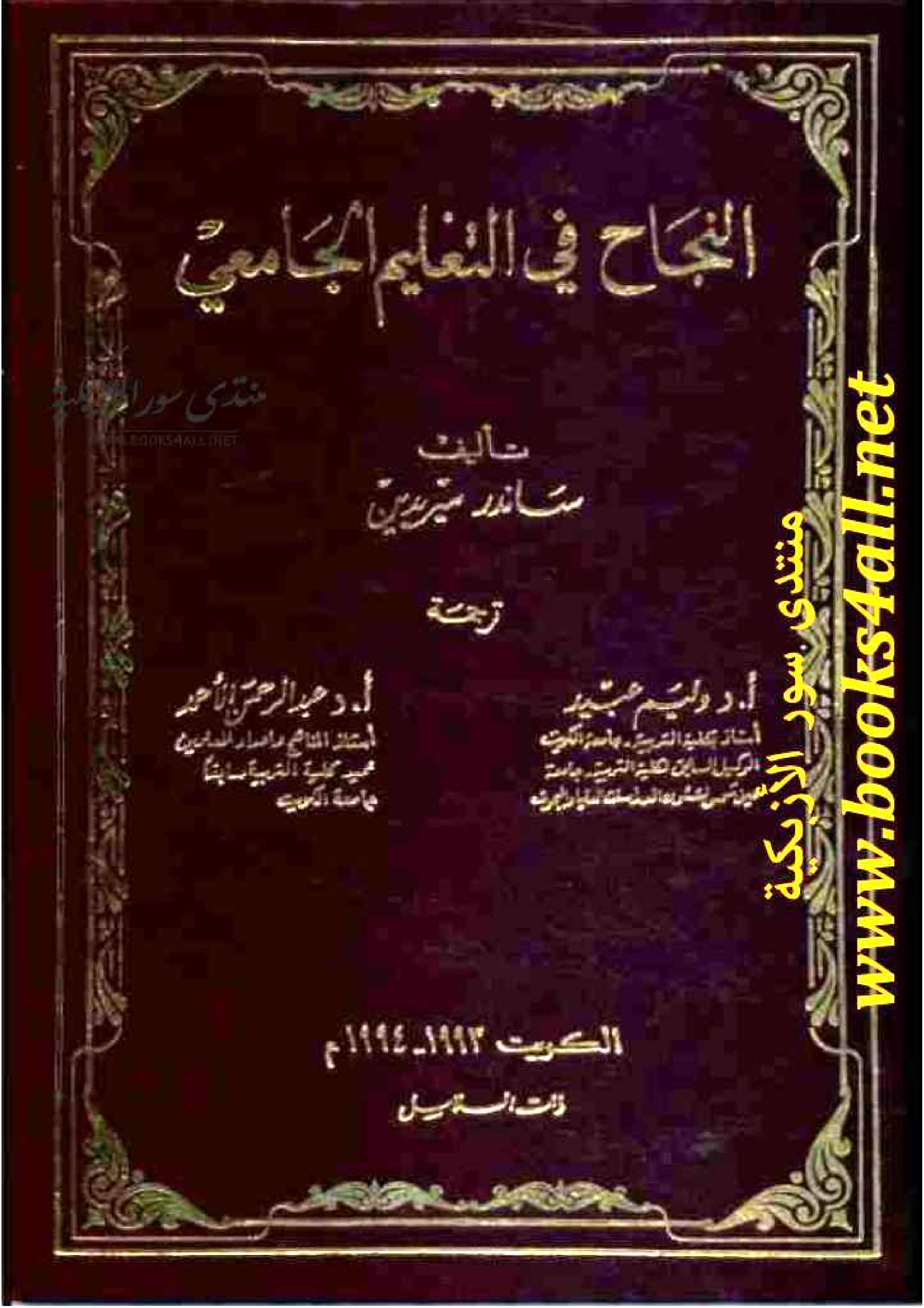


منتدى سور الأزبكية
www.books4all.net





@KOTOKHATAB

النجاح في التعليم الجامعي



تأليف

ساندر ميريدين

ترجمة

أ. د وليم عبيد

أستاذ بكلية التربية - جامعة الكويت
الوكيل السابق لكلية التربية - جامعة
عين شمس لشئون الدراسات العليا والبحوث

أ. د عبد الرحمن الأحمد

أستاذ المناهج واعداد المعلمين
عميد كلية التربية سابقاً
جامعة الكويت



الكويت ١٩٩٣- ١٩٩٤م

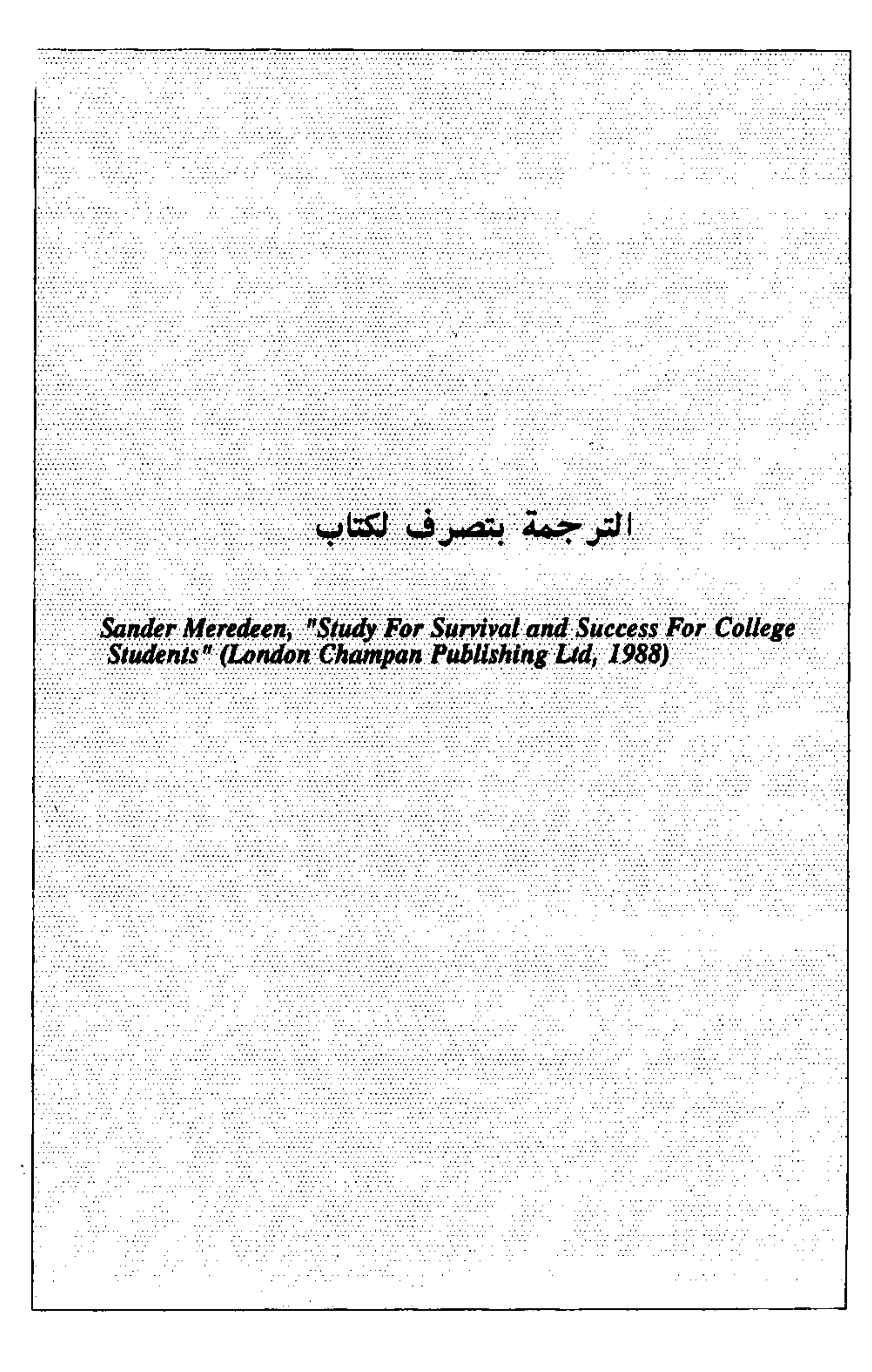
ذات السلاسل

جميع الحقوق محفوظة



منشورات
ذات السلاسل

https://t.me/kotokhatab



الترجمة بتصرف لكتاب

Sander Meredeen, "Study For Survival and Success For College Students" (London Champan Publishing Ltd, 1988)

مقدمة

https://t.me/kotokhatab



مقدمـــة

تولي الدول والحكومات التعليم أهمية خاصة، لكونه أساس فى تحقيق التنمية الشاملة، التي هي هدف تعمل من أجله، أملاً في تحقيق مستقبل أفضل لشعوبها.

ولما كانت سياسة التنمية الاقتصادية والاجتماعية، لا يمكن أن يستقل التخطيط لها، ورسم ملامحها وأهدافها بعيداً عن السياسة التعليمية، والتي تعمل الدولة من أجلها، بسبب حاجة التنمية الشاملة إلى قوة عمل ذات خبرة وعلم وتدريب، وإلى كفاءات لا يمكن توافرها إلا عن طريق التربية والتعليم، والإعداد والتدريب.

وإذا لم يتحقق هذا التنسيق بين سياسة التنمية الشاملة، والسياسة التعليمية، فإن ذلك سوف يُعطِل تنفيذ المخططات الأخرى فى سياسة الدولة.

لهذا عملت كثير من الدول على تيسير سُبل التعليم - ومنها الكويت - وتوفير متطلباته، لأنه الأداة لاعداد القوى البشرية المتعلمة والمدَرّبة، والتي أثبت الواقع أنها أعظم مصادر الثروة، وأكثرها فاعلية لتحقيق التنمية الشاملة.

ولما كانت المرحلة الجامعية تمثل قمة الهرم التربوي التعليمي، وإنها لطبيعتها الجديدة بالنسبة لطالب المرحلة الثانوية - تختلف عن المراحل السابقة لها من حيث الوسائل والأهداف، وأيضاً لأن الحياة داخل الحرم الجامعي تختلف عن الحياة داخل المدرسة الثانوية، من حيث إن الحياة الجامعية عبارة عن مجتمع من المثقفين، وأن اكتشاف الطالب لذاته لا يتم إلا في صحبة المشاركين له في هذا المجتمع. لمثل ذلك تطلّب الأمر أن يتعرف الطالب داخل هذا المجتمع على وضعه

فيه، ودوره في تحقيق الهدف منه، والوسائل التي تعينه على أن يكون عضواً فاعلاً ومتفاعلاً، مع عناصر هذا المجتمع، وخوض هذه المرحلة بنجاح لتحقيق الهدف المنشود.

ومن أجل ذلك وجدنا أنه من الأهمية، بل من الواجب أن يكون بين يدي الطالب الجامعي العربي ما يعينه على التعرف على الجوانب المختلفة للحياة داخل الحرم الجامعي واعطائه صورة لما هو واقع فيها من تفاعل، وتهيئته للاندماج في هذا المجتمع، وتسليط الضوء على السُبل والوسائل التي تيسر له الوصول إلى الهدف من وراء هذا الانتساب إليه، إلى جانب مساعدته على ادخار الوقت والجهد، وتجنب الكثير من المعوقات، وتيسير سُبل الدراسة والبحث والقدرة على فن التعامل مع الغير، ومع المجالات، والمواقف وأمور الحياة.

ولما كانت تلك المعرفة ضرورية ومهمة للطالب الجامعي، قمنا باخراج هذا الكتاب ليعين الطالب الجامعي على ذلك، وليسد جانباً من النقص فى هذا المجال، والذي تعاني منه المكتبة التربوية العربية، ومكتبة التعليم العالي، وانا لنرجو أن تتبع هذه الخطوة خطوات أخرى، وأن يلحق بهذا العمل أعمال أخرى في هذا المجال، وأن نكون بهذا العمل قد فتحنا الباب لغيرنا، ليتابع المسيرة فى هذا الدرب مما يؤدي إلى إثراء المكتبة التربوية العربية ومكتبة التعليم العالي، بمثل هذا النوع من المؤلفات التي نحن فى أمس الحاجة إليها.

وإننا نوجه بهذا الكتاب دعوة مشفوعة بالأمل فى أن ينهض لمثل هذا النوع من الكتب فى هذا المجال ممن يمتلكون القدرة على المشاركة فيه بالتأليف والترجمة لمثل تلك الكتب العلمية من اللغات الأخرى إلى اللغة العربية، لما فيها من نفع وفائدة، يعودان على عناصر العملية التعليمية، وإثرائها وتعزيز هذا الجانب، وسد

النقص فيه، حتى يعُم النفع وتتحقق الفائدة.

والكتاب يتألف من سبعة عشر فصلاً، وهو يهدف إلى تعريف الطالب الجامعي بالحياة داخل الحرم الجامعي، ويعمل على مساعدته في اجتياز تلك التجربة بنجاح، بما تناوله من شرح وتحليل لكثير من القضايا والمواقف، وما يقدمه من ارشادات واقتراحات، تعمل على أن يكتسب الطالب من حياته الجامعية مهارات اجتماعية وفكرية حيث أن تلك الحياة تربي القلب والوجدان، إلى جانب تربية العقل والفكر، مما يساعد الطالب على أن يتمكن من التكيف مع معظم الناس خلال حياته، وأن تلك التربية تُعَد من أهم وأقيم ما يمكن أن يكتسبه الانسان مع العلم بأن هذه المهارات التي يكتسبها الطالب مهارات عامة يكتسبها من الخبرة بالحياة الجامعية كلها، وليست من دراسة بعينها أو مقرر بعينه.

والفصل الأول من الكتاب يتناول الحديث عن الخبرة بالدراسة في كلية جامعية، فيشرح المقصود من ذلك ويقوم بالبحث عن طبيعة التعليم عند الانسان، ويقدم اقتراح طريقة يتعرف بها الطالب على عالمه الجديد بالكلية الجامعية.

أما الفصل الثانى، فتضمن الحديث عن عناصر المجتمع الجامعي، وهو يهدف إلى مساعدة الطالب في التوافق مع زملائه، وإلى فهم أفضل لأعضاء هيئة التدريس، وتعريف الطالب العاملين الآخرين بالكلية والجامعة.

والفصل الثالث، يعرض لاختيار التخصص والمقررات الاختيارية، وتناول بالبحث أسباب التخصص في مجال معين، وكيفية اختيار المواد الدراسية الأكاديمية واقتراح أفضل الطرق لاختيار الدراسة.

ويُقدِم **الفصل الرابع** كيفية تحكُم الطالب في وقته أثناء الدراسة الجامعية، من خلال عرضه لمفهوم إدارة الوقت والتحكم فيه، وتقديم المساعدة للطالب لكي يمارس التحكم في وقته بطريقة أفضل، واقتراح بعض الارشادات المفيدة فى هذا المجال.

أما **الفصل الخامس**، فيهدف إلى تنمية دراسية جيدة، بما يقوم به من بيان لأهمية العادات الجيدة للدراسة واقتراح لبعض أفضل الطرق للدراسة، إلى جانب الاشارة إلى المقصود بالدراسة الفاعلة.

ويعرض **الفصل السادس** للاستفادة القصوى من المحاضرات، بشرح أهداف المحاضرات، وتقديم اقتراح بكيفية الحصول على أكبر استفادة من النقاط المدونة منها.

والفصل السابع، يهدف إلى القراءة المثمرة، وإلى مساعدة الطالب على أن يكتشف من أين يبدأ القراءة، وأن يتعرف أنواعها وتحسين مهاراته القرائية.

ويعرض **الفصل الثامن** لأسلوب تدوين مذكرات مفيدة، ويوضح أهمية تدوين مذكرات مفيدة، كما يساعد الطالب على أن يدون مذكرات أكثر فاعلية، ويقترح كيفية الحصول على الفائدة القصوى من المذكرات.

ويتناول **الفصل التاسع** دروس المجموعات الصغيرة، وحلقات البحث، ويعرض بالشرح أهداف دروس المجموعات الصغيرة وحلقات البحث، ويرشد إلى مقترحات للاعداد لهذه الدروس وتحقيق أفضل فائدة منها.

ويعرض **الفصل العاشر** للأعمال التحريرية في الدراسة الجامعية، ويهدف إلى مساعدة الطالب على فهم المقصود بكتابة تحريرية أفضل بالجامعة، والعمل على تحسين مهارات الكتابة عنده.

ويدرس **الفصل الحادي عشر** التفكير الناقد وحل المشكلات، ومن خلال بيان السبب في حاجة الطالب إلى مهارة التفكير الناقد، وتقديم الارشادات والاقتراحات التي تنمي تلك المهارة، وكيفية تطبيقها على الدراسة التي يقوم بها الطالب.

أما **الفصل الثاني عشر**، فيشير إلى الطريق التى يحقق من خلالها الطالب النجاح في الامتحان، ويحافظ على إنسانيته، ويوضح الأسباب وراء الامتحانات، ويساعد الطالب على الاعداد الذكي لها، وتحسين أساليبه في تناول الامتحانات.

والفصل الثالث عشر، يعرض لكيفية كتابة تقرير أطروحة، أو مشروع بحث، فيتحدث عن تقرير أطروحة أو مشروع بحث، ويقدم المساعدة للطالب في تنظيم ذلك، وأفضل الوسائل لتحقيق مثل هذا العمل.

ويعرض الحديث فى **الفصل الرابع عشر** للعوامل التي تحقق التوازن بين الفكر السليم والجسم السليم وأهمية تحقيق هذا التوازن.

ويتعرض **الفصل الخامس عشر** للحديث عن اختيار مجرى الحياة المعيشية، والبحث عن وظيفة بعد التخرج من الجامعة، ويسعى إلى توضيح أهمية

التعرف على البداية الصحيحة لاختيار مجرى الحياة المعيشية، والبحث عن وظيفة، ويقدم طرقاً للتفكير في هذا المجال وعرض بعض الارشادات التي توصل إلى الحصول على وظيفة.

والفصل السادس عشر، يتناول الحديث عن الدراسات العليا، ويعمل على استكشاف الأسباب التي تدعو الطالب للاستمرار في الدراسة العليا، ويقدم له المساعدة على اتخاذ القرار، وما يتطلبه العمل للاستمرار في الدراسة.

وأخيراً تصل الدراسة في الكتاب إلى النهاية عندما يعرض **الفصل السابع عشر** على الطالب الجامعي هذا التساؤل: ماذا استفدت من دراستك الجامعية؟ ثم يجيب عليه بذكر أن التعليم الجامعي يوفر فرص خبرات المشاركة بين الطلاب، وفرص التفاعل الناجح بين الطلاب وهيئات التدريس واكتساب مجموعة مفيدة ومهذبة من المهارات الجامعية التي تمكن الطالب من التعامل بسهولة، مع معظم الناس خلال بقية حياته، بايجاز يستفيد الطالب من دراسته الجامعية تربية للقلب والوجدان، إلى جانب تربية العقل والتفكير، وبهذا يتحقق الهدف الأسمى، نماء الفرد والمجتمع والارتقاء بالوطن.

وجدير بالذكر أن ترجمة هذا الكتاب لم تكن ترجمة حرفية بل تمت بنوع من التصرف الذى يتواءم مع الطالب العربى.

المترجمـــان.

الفصل الأول
الخبرة الدراسية في كلية جامعية

يهدف هذا الفصل إلى تحقيق الآتي:

١- توضيح المقصود "بالخبرة بالدراسة في كلية جامعية".

٢- بحث طبيعة التعلم عند الانسان.

٣- اقتراح طريق يتعرف بها الطالب على عالمه الجديد بالكلية الجامعية.

الفصل الأول

الخبرة الدراسية في كلية جامعية

الكلية الجامعية: لماذا؟

قد تكون الدراسة بكلية جامعية خبرة جديدة بالنسبة لك، ولكن طلاباً عديدين قد درسوا في كليات على مر قرابة ألفين ونصف الألف من السنين!

منذ أكاديمية أفلاطون في القرن الخامس قبل الميلاد وحتى الآن، يتحدث الخبراء عن قيمة التعليم العالي، واسهاماته في انماء الفرد والمجتمع، وعلى الرغم من ذلك، فلا يوجد اتفاق حول ماهية أهداف الكلية الجامعية حتى الآن، ولا على ما ينبغي أن تكون عليه. تجد مدرستان فكريتان في هذا الصدد: الأولى تعتمد فكرة "التعليم من أجل التعليم". يعلل أصحاب هذا الرأي فكرهم بأن الكلية الجامعية تقدم تدريبا عقليا وأخلاقيا وقيميا يؤهل صاحبه إلى مقتضيات الحياة الشخصية والاجتماعية والمهنية، يدعمون ذلك بأن هيئة مثل هيئة الخدمة المدنية البريطانية عينت منذ اصلاحات عام ١٨٥٤ في وظائف "صنع السياسة" (في الخدمة المدنية)، خريجي الجامعات الذين تم اختيارهم على أساس ما أظهروه من قدرات للفكر المستقل، وقدرات على التعليم والأداء رفيع المستوى بغض النظر عن تخصصاتهم الأكاديمية. إن الأمناء المسئولين عن كثير من المصالح الحكومية، هم من خريجي الكليات الأدبية الذين ترقوا في مناصبهم حتى وصلوا إلى أعلى المراتب وإلى رؤساء لجامعات القمة في بريطانيا، وذلك بفضل تدريبهم العقلي، سماتهم الشخصية، وحريتهم في العمل، وقدر من حسن حظهم.

لقد تمكنوا من المهن التى تولوها من خلال عملهم فيها. وحيث أن أصحاب

هذا الفكر يرون أن التعليم الجامعي هو بالدرجة الأولى تكوين خلفية عقلية ثقافية، فإنهم يؤكدون القيم التربوية الكامنة في مواد دراسية، مثل اللغات الكلاسيكية (اللاتيني والاغريقي)، الفلسفة السياسية أو الأدب الانجليزي، الذي يشجع كل منها على نمو الحساسية، والقدرة الفائقة، والمرونة على التفكير المنطقي، والأصالة العقلانية، والرغبة لفحص الأمور من كل أوجهها.

أما أصحاب المدرسة الثانية، فإنهم ينعون الأداء المتدني في الاقتصاد البريطاني، وتراجع مكانته في العالم، ويرجعون ذلك بدرجة كبيرة لنقص القيمة العلمية لما يدرس في الكليات الجامعية، أنهم يدعون أنهم اكتشفوا ارتباطا شديداً بين معدل النمو فى الناتج القومي، وبين نوع التعليم الجامعي الذي يفضله منافسو الاقتصاد البريطاني، قائلين بأن الدول الأكثر ازدهارا هي الأفضل في اعداد طلابها لثقافة متطلبات نهاية القرن العشرين.

يفضل أصحاب هذا الفكر تدريس مواد مهنية، مثل الاقتصاد والمحاسبة والقانون، العلوم الطبيعية، والهندسية، الحوسبة وتكنولوجيا المعلومات؛ لأن هذه المواد هي التي ترتبط مباشرة مع سوق العمل، إنهم لا يفضلون تدريس الفنون الجميلة أو الموسيقى أو الآثار، بل يفضلون أكثر من ذلك ان يروا الكليات الجامعية البريطانية تخرج عدداً أكبر من المدربين مهنياً في العلوم والتكنولوجيا وإدارة الأعمال.

إذا عرفنا الهدف الأول للتعليم الجامعي على أنه توفير التدريب في الفنون المفيدة، فإنه ينبغي لنا أن نترك المدرستين الفكريتين لكي تستمرا في حوارهما على ما ينبغي أن تكون عليه الدراسة المفيدة في عالم سريع التغير اجتماعيا واقتصاديا.

الهدف الثانى من التعليم الجامعي، مرتبط بتشجيع الفروق الفردية، وانماء شخصية المتعلم - يوجد هنا اتفاق عام أكثر - كلتا المدرستين ترى التعليم على أنه عملية تغذية الفاردية (التفرد)، وتأكيد الخصائص المتميزة المتواجدة فعلاً داخل الفرد، لذلك فإنه ينبغي أن يشجع التعليم الجامعي الطلاب على تنمية ذاتيتهم واستقلاليتهم. وأن ينمو وعيهم بذواتهم، وأن يحققوا ذواتهم، وذلك ببذل جهد وقوة وعزيمة تمكنهم من تحقيق أقصى مستوى من الانجاز، سواء أكان ذلك اكمالاً لمقال متطلب للمستوى الأول من الدراسة أو مشروع بحث للتخرج لمرتبة الشرف أو درجة لدكتوراة الفلسفة.

إن تحقيق الذات هذا: (أن تصبح أفضل ما تكون عليه ذاتك) ينظر إليه الآن من قطاعات عريضة على أنه هو الأكثر فائدة وقيمة يمكن أن يتأتى من التعليم الجامعي. وبتعبير آخر، فإن "التربية هي ما يتبقى بعد أن تنسى كل ما سبق وأن تعلمته".

ومن ثم، فإنه يمكن أن نصف التعليم الجامعي بأنه رحلة اكتشاف الذات - نمو الذات والاعداد لتحقيق الذات - أنه خبرة تختص باكتساب حقائق، وتعميق وتوسيع المعرفة، ونمو السمات والخصائص؛ لذلك فإنه مرتبط كليا بالنمو النفسي، النمو والاشباع للشخص ككل، الشخص بخصائصه البيولوجية المتفردة، ومواهبه الخاصة به، ومشكلاته الفريدة، واسهامه الشخصي في تكون المجتمع. إنك - عزيزي الطالب - لا تدرس هذه الأشياء كمواد في كليتك الجامعية، ولكنها الحصيلة التي تخرج بها نتيجة انخراطك في الدراسة الجامعية.

التعليم يمكن أن يكون ممتعاً:

إذا كان ذلك يبدو ثقيلاً ومملاً، فلابد لنا من أن نشير إلى أن التعليم الجامعي يقدم كذلك إثارة ذهنية، إن التعليم يمكن أن يكون عملية ممتعة، شريطة أن تجهز نفسك بمعقولية لرحلة اكتشاف الذات. ينبغى أن تستعد لبعض المخاطر، وأن تتكون لديك الرغبة في أن تتعلم من أخطائك كخبرة مشاركة، والتى تسعى فيها إلى زيادة كفاءتك وثقتك بنفسك عن طريق العلاقات المثمرة المتبادلة بينك وبين زملائك وأساتذتك وأعضاء هيئة التدريس الآخرين فى كليتك.

إن الدراسة من أجل البقاء والنجاح ينبغى أن تكون عملاً جاداً، ولكن لا ينبغى أن تكون عملاً قاتلاً، لابد من أن يكون هناك وقت للاسترخاء وممارسة الرياضة والأنشطة الثقافية والاجتماعية إلى جانب العمل الأكاديمي. الكليات لا تقبل الطلاب ما لم يبد عليهم القدرة على الصمود والنجاح في إكمال مقرراتهم الدراسية، واندماجهم في الحياة الجامعية.

وعلى الرغم من العناية في اختيار وقبول الطلاب، إلا أن هناك نسبة من الطلاب يتسربون من كلياتهم كل عام لأسباب متعددة، بعضها يكون إجباريا، ولكن ذلك أمر غالي التكلفة للفرد، وللكلية، وللمجتمع بصفة عامة.

نعرض فيمايلي بعض المفاهيم الخاصة بالتعليم الانساني: معنى التعليم، كيف يعمل المخ؟ هل يتعلم كل الناس بنفس الطريقة أو بطرق مختلفة؟

١- التعليم نشاط انساني طبيعي: ربما يمكن القول بأنه غريزي، كل الحيوانات تبدو كأن لها بعض القدرة على التعلم من الخبرة، ولكن الانسان يمتلك قدرة أعلى بكثير من كل الحيوانات ذات المستوى الأدنى.

٢- يبدأ التعلم عند البشر لحظة الميلاد ويستمر حتى العمر المتقدم جداً أو الموت، ما لم يحدث عجز في المخ، لذلك فإن التعلم ليس نفس الشيء مثل التربية.

٣- التعلم عملية يكتسب أو يتعدل عن طريقها المعرفة والمهارات والاتجاهات بطريقة تتفق مع كون السلوك الانساني دائم التغيير. نحن نتعلم عن طريق اكتساب أفكار ومفاهيم وقيم جديدة، أو استبدال القديم منها.

٤- عدم التعلم أصعب من التعلم؛ لأننا بمرور الزمن نصبح معتادين على أن نفكر ونشعر بطرق معينة؛ لذلك يتطلب محو التعلم القديم (مثل العادات الذهنية الرديئة) وقتاً أطول من اكتساب أوجه تعلم جديدة (مثل عادات عقلية جديدة).

٥- التعلم - شأنه شأن صور أخرى من السلوك الانسانى - نشاط يتطلب دافعية. نحن لا نتعلم ما لم نرغب في ذلك، على الرغم من أن بعض الأفراد مازالوا يجدون صعوبة في التعلم، على الرغم من وجود دافعية كبيرة لديهم، بسبب وجود بعض عوائق التعلم، مثل هؤلاء يحتاجون إلى إرشاد خاص بهم.

٦- يتعلم الأفراد بطرق مختلفة، لا يوجد شيء مثل "أفضل طريقة" فيما يتعلق بالتعليم الانساني. إن أفضل طريقة لتعلم فرد ما، هى الطريقة التى تمكن من التعلم أيا كانت هذه الطريقة.

٧- يبدو أن هناك بعض الحدود لقدرة الانسان على التعلم، فالمخ - شأن أى عضو آخر عند الانسان، يمكنه أن يتعب، ولكن لا يوجد شيء اسمه قدرة محدودة للمخ. معظم الناس يستخدمون جزءا بسيطا فقط من قدراتهم المخية المفيدة.

٨- التعلم نشاط انسانى شعورى ولا شعورى. قد نتعلم عادات سيئة "مثل

قضم الأظافر" دون أن نشعر، نحن نتعلم الكثير من الكلمات الأجنبية والقواعد وتركيب الجمل عن طريق الاستماع إلى إناس يتكلمون تلك اللغة بدون أن نبذل جهدا بطريقة شعورية لتعلم تلك اللغة، ولكننا لا نستطيع أن نتعلم مواد أخرى مثل علم التفاضل والتكامل، أو الحوسبة، دون جهد شعوري.

كيف تكتشف كليتك؟ - إعرف طريقك:

إذا أردت أن تستمتع بحياتك الجامعية كاملة، لا تضيع وقتاً فى أن تعرف طريقك فى كليتك، وأن تعرف ما يجرى فيها، الطلاب الذين يتركون كلياتهم، أو يرسبون فى مقرراتها، هم الذين يفشلون فى التكيف السريع مع البيئة الجديدة. ينبغى أن تتكيف لتتلاءم نفسك مع البيئة الجديدة، فهذه البيئة لن تتغير من أجلك.

أولاً: ينبغى أن تعرف أنك لابد وأن تعتمد على نفسك اكثر مما كان الحال عليه قبل ذلك، لن يسأل أحد عنك إذا لم تأتِ في الصباح الباكر، أو لم تتمكن من حضور محاضرة الثامنة صباحا. إذا تكرر غيابك فسوف يلاحظ أساتذتك ذلك، وربما تتخذ الكلية اجراءات خاصة بغيابك. عموماً من المتوقع أن تأخذ أنت المبادءة فى كليتك.

ثانياً: أنت فى حاجة إلى التعرف على جغرافية الكلية، وأن تتعلم كم من الوقت تحتاج للتحرك من قاعة إلى أخرى، فليس هناك أسوأ من وصولك متأخراً لمحاضرة أو مختبر، وأن المكان الذى تعودت على الجلوس فيه قد احتله شخص آخر، لا يعنى ذلك ألا تحضر محاضراتك، ولكن يعنى أن تنظم نفسك، بحيث تصل إلى أماكنك فى الوقت الصحيح، دون أن ينبهك أحد إلى ذلك.

ثالثاً: تذكر أن التعليم الجامعى يتضمن اكتشاف الذات فى صُحبة الزملاء من الكلية. كل كلية جامعية عبارة عن مجتمع من المثقفين،

تدارس، تعلم، قراءة، كتابة، اجراء تجارب، ارشاد، نُصح ...متبادل، وهم يشاركون بعضهم البعض الحياة الجامعية، يجب أن تكتشف كيف ومتى تأخذ دورك فى حياة الشركة هذه؟ ولكن ينبغى أيضاً أن تجد طرقاً للعمل بمفردك، وأن تعتمد على نفسك، لنفترض مثلاً أنك أعُطيت مسألة لحلها: كم من الوقت ينبغى أن تقضيه لحل هذه المسألة بمفردك؟ متى يمكنك أن ترجع لزملائك الطلاب للتفكير معاً فى الحلول الممكنة؟ لا توجد قواعد جامدة ولا سريعة. لابد وأن تقيم توازنا بين العمل بمفردك، وبين التعاون مع زملائك.ولكن كيفما تكون قد بدأت ففى النهاية يجب أن تشارك ما توصلت إليه مع نتائج الآخرين.

لمشاركة الآخرين تحتاج إلى معرفة أين تجدهم؟ وكما أنك لا تريد أن يعكر عليك أحد صفو المذاكرة فى المكتبة، كذلك، فإن زملاءك لا يسرهم أن يعكر عليهم أحد عملهم وهم يقومون بعملهم فى المكتبة. المكتبة ليست مكانا لمناقشة مشكلات شخصية، هناك المقصف أو المطعم أو استراحات الطلاب. تعَرَف على أين يفضل معارفك وأصدقاؤك الجدد أن يتقابلوا فى الأوقات المختلفة من اليوم الدراسى. بهذه الطريقة لن تشعر إنك منعزل فى كليتك، وسوف تعرف أين تبحث لكى تحصل على المعاونة التى تعتقد أنك فى حاجة إليها.

ينبغى أن تكّون لنفسك طريقة يمكنك الاعتماد عليها لتسجيل أسماء الناس، والأماكن، ومواعيد ساعات المكتب لأساتذتك، ومواعيد المكتبة، والمختبرات، والمقاصف، ومكاتب رعاية الطلاب والارشاد، وأرقام التليفونات (الهواتف)، قد تحتاج إلى مذكرة خاصة بذلك أو أجندة.

أخيراً، ينبغى أن تخصص وقتاً فى عطلة نهاية الأسبوع لمراجعة ما درسته طوال

الأسبوع، وإتمام واجباتك. حاول أن تخصص وقتاً منتظماً لذلك فى أيام العطلة، احتفظ بسجل للطريقة التى قضيت بها وقتك، وما كنت تود أن تنجزه فى الأسبوع اللاحق، ضع علامات مميزة أمام البنود التى ترى أنها هامة أو عاجلة، مثل اعادة كتب استعرتها من المكتبة وحل موعد ارجاعها، أو موعد تسليم أحد الواجبات المكلف بها.

الفصل الثانى
الطلاب وهيئة التدريس

يهدف هذا الفصل إلى الآتى:

١- مساعدة الطالب فى التوافق مع زملائه.

٢- مساعدة الطالب فى فهم أفضل لأعضاء هيئة التدريس.

٣- تعريف الطالب بالعاملين الآخرين بالكلية والجامعة.

الفصل الثانى

الطلاب وهيئة التدريس

الطلاب شباب من كل نوع:

فى أيامك الأولى فى الكلية سوف تقابل العديد من الطلاب الآخرين، وقد لا تجد دائماً أنه من السهل عليك التقارب معهم، منهم الخجول، والعدوانى، والأصغر، والأكبر، والأذكى، والأقل ذكاء. منهم من يلبس ملابس فاخرة، ومنهم من يرتدى ملابس متواضعة. أين أنت من كل هؤلاء؟ بعضهم من مدارس مقررات، وآخرون من مدارس سنوات دراسية، بعضهم درس مناهج حديثة، وبعضهم درس مناهج تقليدية.

قليل من الكليات الآن ترفض قبول الطلاب على أساس السن فقط. الالتحاق بالجامعات الانجليزية يكون عادةً مفتوحاً لكل من يثبت كفاءة فى دراسته، بغض النظر عن العمر أو الخلفية، لم تكن الكليات الجامعية أبداً وقفاً على الطلاب الأصغر سنا، على الرغم من أنهم يكوّنون الغالبية العظمى.

ترحب الكليات بالطلاب الكبار سناً، أو ما يطلق عليه بالطلاب الناضجين لسببين:

١- إن حب الاستطلاع الانسانى لا يتوقف، فالقدرة على النمو العقلى والنفسى من خلال التعلم يستمر طوال الحياة، الطلاب كبار السن يجلبون معهم إلى الجامعة خبراتهم الحياتية، لديهم امكانات كبيرة للاستفادة، وبالتالى لافادة مجتمعاتهم، ومواقع عملهم بعد الانتهاء

من الدراسة الجامعية. قيود القبول المرتبط بالسن، فى طريقها الآن للاندحار، مفسحة الطريق للقبول المفتوح، مما يعنى أن السماح لقبول الطلاب من مختلف الأعمار الذين لديهم القدرة على الدراسة.

٢- إن غالبية أولئك الذين يدرسون فى جامعة بريطانية، هم ممن يطلق عليهم (طلاب منازل) بما فى ذلك طلاب من دول أوربية أخرى (وبالتحديد من أعضاء المجموعة الأوربية الاقتصادية). كما أن هناك طلاباً أجانب من أمريكا وأفريقيا، وأستراليا وآسيا، بعض هؤلاء الطلاب يدرسون على حسابهم الخاص، بعضهم حاصلون على منح من مؤسسات مستقلة، بعضهم حاصلون على منح جامعية أو حكومية من بلادهم، بقصد زيادة القوى البشرية المدربة التى تفيد التنمية الاقتصادية لبلادهم؛ لذلك فإن غالبيتهم يدرسون تخصصات فنية ومهنية، تؤهلهم لمهارات متقدمة مفيدة. البعض الآخر يدرسون فى تخصصات تقليدية أكاديمية عادية.

الملاحظة الأخرى: إنه بينما كان - فى الماضى - غالبية الطلاب فى الكليات (البريطانية) من الذكور (فيما عدا تخصصات معينة مثل التمريض والتجميل وتصميم الأزياء)، فإن أعداد الذكور والاناث تتساوى تقريبا فى معظم الأحوال، وتعكس سياسات القبول توازنا فى أعداد الطلبة والطالبات، وعلى الرغم من أن ذلك يعنى توازنا فى جنسوية الطلاب بين الذكور والاناث إلا أنه مازالت هناك تخصصات تجتذب الذكور أكثر، وهى ما يُطلق عليه مواد الذكور التقليدية، مثل الرياضيات والعلوم ، والهندسة والعلوم التطبيقية.

سواء أكانوا رجالاً أم نساءً، مواطنين أو أجانب، صغاراً أم كباراً فى السن: فإن الطلاب الجامعيين لا يلتزمون بنموذج وحيد، بل يعكسون بحراً عريضاً من

التنوعات البشرية، **لا** تتصور للحظة واحدة أن غالبية طلاب الجماعة من ذوى القدرات العقلية المرتفعة. وإنك أنت الوحيد الذى ليس كذلك. فى أى عينة ممثلة من الطلاب، سوف تجد نسبة احصائية صغيرة عالية الذكاء، معظم الطلاب سوف يكونون من ذوى القدرات العقلية المتوسطة، مع نسبة قليلة أقل من المتوسط، ولكن الفروق فى القدرات التى يتم قياسها عند دخول الكليات منبئات غير ثابتة للأداء فى الدراسة الجامعية، إذ أن الكثير يعتمد على عوامل أخرى، مثل الشخصية، والأخلاقيات، وعلى (الذكاء الممارس فعلاً)، أى الاستغناء النشط الذى يوظف فيه الطلاب عمليا قدراتهم العقلية.

لذلك عليك أن تُعِد نفسك لمواجهات مع طلاب ممتعين من كل الأنواع، ولكن **لا** تتوقع أن زملاءك الطلاب يشكلون قطاعا عريضا ممثلاً للمجتمع الكبير، لأن بينهم نسبة (فوق المتوسط) من ذوى الأعمار الصغيرة، وبينهم أولئك الأكثر قدرة على تحمل لمشقة الدراسة المتصلة، والقدرة على الاستفادة من التعليم الجامعى.

هيئة التدريس:

كانت الصورة الشائعة عن أستاذ الجامعة، أنه شارد العقل، طويل الشعر، ولكن هذه الصورة ولت، لنجد صورة حديثة لشخص حسن الهندام، منمق الحديث، متحضر، ولكن هيئات التدريس بالجامعة مازالوا يُنظَر إليهم على إنهم شخصيات مثيرة للجدل، أنويون .. واقعون فريسة صراع بين بيروقراطية مكتبية من ناحية، وبين إحساس بجهل الطلاب من ناحية أخرى.

الحقيقة تختلف عن ذلك، فهى أقل كآبة، وأكثر بهجة، وأكثر تعقيداً، أساتذة الجامعة يُكّونون قبيلة كبيرة متنوعة. انظر كيف يمثلون شخصية أستاذ الجامعة

فى كثير من الروايات والمسرحيات الشهيرة، بعضها صور أكاديمية جادة، وبعضها رهبانية فى العلم، بعضها هزلى كاريكاتيرى ... إنها انعكاسات لنفسيات وخبرات الكتاب أنفسهم مع بعض أساتذة الجامعة، بل إن بعض الكتاب هم أنفسهم - كانوا - أساتذة بالجامعة.

باستثناء عدد قليل ممن دخلوا هيئة التدريس بالجامعة وهم كبار السن، فإن غالبيتهم جاءوا مباشرة من الطلاب المتفوقين، ولا يعنى ذلك أنهم جميعاً علماء، مبرزين، مثل أنيشتاين أو برتراند راسل ... وغيرهم الذين اخترقوا حواجز المعرفة الانسانية، ودفعوا إلى الأمام، واكتسبوا شهرة عالمية من خلال تميزهم العقلى. معظم أساتذة الجامعة أشخاص طبيعيون، مواطنون متماسكون، يشعرون بالأمان، يعملون أعمالاً ذهنية، غالبا متمكنون من مادتهم التى يقومون بتدريسها ويحبونها بالدرجة التى تتمنى فيها أن يشاركوا تلاميذهم فى حماسهم هذا.

كل مدرس فى كلية بريطانية غالباً ما سيحصل على درجات عالية (مثل الماجستير والدكتوراة) بعد المزيد من الدراسة والامتحانات ... ولكن لا يعنى ذلك أن كل عضو هيئة تدريس بالجامعة يمكنه أن يُعَلِّم.

قليل منهم درس مقررات تربوية فى فن وعلم طرق التدريس، البعض القليل من هيئة التدريس هم بكل تأكيد عباقرة فى مواد تخصصهم، البعض الآخر قد يكونون باحثين، متميزين أو مؤلفين أكاديميين معروفين، لكن لا ينبغى لك أن تفترض بأن كل أعضاء هيئة التدريس هم معلمون مدربون تدريبا مهنيا، كمعلمين تربويين، سوف تثبت لك الخبرة سريعا بأنهم ليسوا كذلك.

أعضاء هيئة التدريس قد يكونون مرتبطين بأعمال غير عادية، مما يعنى أنهم

غالباً ما يعلمون فى ساعات غير منتظمة، كل شخص يعتقد أن أستاذ الجامعة عنده عطلات طويلة، ولكن قليلين هم الذين يقدرون أنواع الأعباء الملقاة على كاهل أساتذة الجامعة. فمنهم من يُسند إليه أعمال تدريسية، أو أعمال غير تدريسية تجبرهم على العودة متأخرين إلى منازلهم. كل أساتذة الجامعة، تقريبا لديهم مسئوليات بحثية وتأليفية، ومسئوليات إدارية بأقسامهم وكلياتهم فى لجان ومجالس على مستويات شتى، كما أن عليهم أن يساعدوا طلابهم فى ساعات مكتبية وفى أوقات كثيرة.

ولأنهم يعيشون حياة أكاديمية مزدوجة، فإن أساتذة الجامعة لا يكونون دائماً موجودين حينما تريد مقابلتهم. كثيرون منهم يضعون تعليمات على أبواب مكاتبهم للطريقة التى يقابلون بها الطلاب أو يطلبون أن تكون المقابلات عن طريق سكرتارية القسم لتحديد مواعيدهم. إذا قابلت أحد أساتذتك فى أحد طرقات الكلية ولم يعرك انتباها فلا تعتبر ذلك إهانة لك أو عدم اكتراث بك، فإنه غالبا ما يكون فى طريقه مسرعا من محاضرة إلى محاضرة فى قاعة أخرى، لذلك فيرجى منك عزيزى الطالب ألا تفترض أن أستاذ الجامعة تقتصر مسئولياته على إلقاء المحاضرات وانتظار وصول الطلاب فى مكاتبهم.

إن حياة أستاذ الجامعة عادية، فهم يرتدون من الملابس ما يكون مريحاً ومناسباً وليس للإبهار، فى بعض الجامعات البريطانية مثل أكسفورد وكامبردج يرتدى بعض الأساتذة العباءة الجامعية وليس القبعة الأكاديمية، إلا فى المناسبات التى تتطلب ذلك. فى كثير من الجامعات يرتدى الأساتذة دائما ملابسهم الرسمية (مثل الحلة ورباط العنق) وفى بعض الحالات يرتدى بعض الأساتذة - رجالا ونساءً - ملابس غير رسمية مبسطة، ولكن مع المحافظة على هيبتهم الأكاديمية.

أعضاء هيئة التدريس الجامعية متحدثون متمكنون، وقارئون نهمون، إن ذلك يساعدهم على التطور المهنى فى مادتهم، واللحاق بالتطور فيها، ولعدم التخلف عن زملائهم، وغالبا ما تراهم منغمسين فى مناقشات وحوارات ساخنة. هذه هى لب الحياة الجامعية. إنها تحدث طوال الوقت، وهناك أشياء أخرى تجرى داخل اللجان، واجتماعات المجالس الجامعية، والتجمعات المهنية لها نفس الطابع البشرى المعتاد فى تعامل الناس مع بعضهم البعض.

ومن ناحية أخرى يمارس أعضاء هيئة التدريس حياتهم العادية مثل سائر الناس فى تصرفاتهم، وهواياتهم فى المأكل والمشرب والمسكن، والمناسبات الاجتماعية.

وعلى الرغم من أن هناك بعض المسميات التى تبدو مشتركة بين طلاب الجامعة وهيئة التدريس، مثل حرية المناقشة والمشاركة فى اللقاءات والمناسبات الاجتماعية الجامعية، إلا أن ذلك يجب ألا يجعلك تنسى السُلطة الأكاديمية لعضو هيئة التدريس. وكما أن على الأساتذة أن يعلموا الطلاب، وأن يساعدوهم فى تعلمهم، وحل مشكلاتهم العلمية، فإن عليهم أيضا مسئولية رسمية تجاه سلوك الطلاب وانضباطهم، لذلك فإنهم بينما يشجعون مناخا غير رسمى للصداقة والمشاركة، والنمو الاجتماعى، إلا إنه لابد من أن تراعى أنك كطالب لست ندا لهم، وألا تتوقع منهم أن يعاملوك معاملة الند بالند، فليس من المناسب أن تناديهم بأسمائهم دون ألقابهم العلمية، ولا إزالة الكلفة تماما بينك وبينهم.

الهيئة الجامعية الإدارية:

إلى جانب هيئة التدريس، سوف يكون لك اتصال بأعضاء هامين آخرين يعملون بالجامعة، ومن المفيد أن تعرف من هم وما هى وظائفهم. دعنا نتعرف

على طريقنا فى جامعة ما. فى القمة هناك مدير الجامعة على مستوى الجامعة، وعميد الكلية على مستوى الكلية، وهو الرئيس الأعلى المسئول عن تسيير العمل فى الجامعة أو الكلية الجامعية، فى الجامعات البريطانية مدير الجامعة يسمى نائب المستشار *(Vicechancellor)* وأما المستشار نفسه فهو أحد الشخصيات المرموقة، (وظيفته شرفية)، كذلك فإن معظم عمداء الكليات، ومن يشغلون وظيفة نائب مستشار، هم من الرجال، على الرغم من أن بعض المستشارين من السيدات المرموقات). إن رئيس الجامعة (البريطانية) يعمل تحت إمرته فريق من الإداريين فى مكاتب رئيسية هم:

١- المسجل الأكاديمى *(Registrar)* أمين الجامعة:

هو المسئول عن كل الأمور الأكاديمية، بدءاً من تعيين هيئات التدريس الأكاديميين، وحتى قبول الطلاب بالجامعة، ومن القوانين واللوائح الجامعية، وحتى العلاقات بين الجامعة والمؤسسات التى تمولها. والمسجل العام هو فى المعتاد شخص مؤهل تأهيلاً قانونيا، ويشير على مدير الجامعة فيما يتعلق بالقرارات الأكاديمية الرئيسة التى يتخذها مجلس أمناء الجامعة. المسئولية العامة لسياسة الجامعة تعتمد عادة على مجلس الجامعة.

٢- أمين صندوق الجامعة *(Bursar)* - رئيس الشئون المالية:

وهو المسئول عن كل الأمور المتعلقة بميزانية الجامعة وأمورها المالية من حيث التمويل والانفاق. ومكتب أمين الصندوق هو الذى يدير المسائل المتعلقة برواتب أساتذة الجامعة، وكل العاملين فيها، إلى جانب منح الطلاب قروضهم، والمسئولون الماليون يكونون دوما مشغولين بإحداث التوازن بين الميزانيات المتاحة، وأوجه الإنفاق المتطلبة محاولين التقليل من الانفاق فى مواجهة نقص الموارد المتاحة.

٣- أمين المكتبة:

أمين المكتبة، هو الإدارى الذى يمكن أن نطلق عليه هذه الأيام أنه المسئول العملى لمصادر المعلومات، أو مدير مركز المعلومات، وهو المسئول عن التخطيط لأحد المكونات الرئيسة للجامعة وتسييرها من حيث قاعدة معلوماتها المحتواة فى الكتب والمجلات والحواسيب وغير ذلك من أوعية المعرفة.

ومع ظاهرة انفجار المعرفة والمعلومات فى الحقبة الحالية فإن المسئولين عن مصادر المعلومات بالجامعة يبذلون قصارى جهدهم فى استخدام الحاسوب فى حل المعادلة الصعبة بين زيادة الطلب من المعلومات والنقص فى مصادر التمويل. وهم يلجأون فى بعض الأحيان للتقليل من الخدمات المكتبية فى شكل تخفيض عدد ساعات العمل، أو زيادة الغرامات على التأخير أو رفع تكلفة بعض خدمات الطباعة والنسخ والاعارة للطلاب.

٤- العمداء:

بعض الجامعات مثل أوكسفورد يعينون عميداً لطلاب مرحلة البكالوريوس والليسانس يكون مسئولاً عن كل الأمور المختصة بهؤلاء الطلاب، فى حالات أخرى يكون عميد كل كلية أو معهد هو الشخص المسئول عن كل الأمور الإدارية فى اطار مجلس للكلية أو الأساتذة، كما هو الحال عندما توجد كليات مستقلة فى اطار الجامعة مثل كليات العلوم والآداب والهندسة وغيرها.

كل تلك الوظائف الإدارية يكون فيها لكل رئيس وكل نائب، مجموعة من الموظفين المؤهلين لعمل المكتب. من المهم أن تعرف كل هذه المكاتب ودورها فسوف تحتاج لها يوماً ما طالما كنت طالبا بهذه الكلية أو الجامعة.

فأمين المكتبة مثلاً لديه موظفونٍ مدربون سوف يساعدونك على اختيار واستخدام أفضل المصادر. هناك أيضا مكتب القبول والتسجيل والامتحانات وسجلات الطلاب والجداول، وما إلى ذلك من أمور تهمك. هناك أيضا مكتب رعاية الطلاب المسئول عن مساعدة الطلاب فى الإقامة والصحة وسائر أنواع الارشادات الاجتماعية والنفسية والتربوية والمالية. هناك أيضاً مكتب علاقات عامة، ومكتب للخريجين، ومكتب اتحاد الطلاب، الذى يقدم خدمات عديدة للطلاب. ومكتب اتحاد الطلاب يعمل مستقلاً عن السُلطات الجامعية (على الرغم من أنه يلقى التشجيع والدعم من السُلطات الجامعية)، ولديه العديد من الامكانات التى يمكن أن تساهم فى حل المشكلات التى تظهر عند الطلاب.

الفصل الثالث
اختيار التخصص والمقررات الاختيارية

يهدف هذا الفصل إلى الآتى:

١- بحث أسباب التخصص فى مجال معين.

٢- مناقشة اختيار المواد الدراسية الأكاديمية.

٣- اقتراح أفضل الطرق لاختيارات الدراسة.

الفصل الثالث

اختيار التخصص والمقررات الاختيارية

أسباب دراسة تخصص معين:

توجد ثلاثة أسباب على الأقل لاختيار تخصص معين فى الدراسة الجامعية:

١- لأنك تجد التخصص الذى له جاذبية ذاتية، ومن ثم فإنك ترغب فى التزيد منه، يعنى ذلك أنك سبق أن درست هذا المجال فى مستوىٍ مرحلة أدنى قبل التحاقك بالجامعة، وأنك أنجزت فيه إنجازاً جيداً وكنت تحصل فيه على تقديرات مرتفعة أو معقولة. ولكن عليك ألا ترتبط ببساطة بمواد لمجرد أنك حصلت فيها على درجات وأنت فى المدرسة، بل عليك أن تنظر للأمر نظرة شمولية.

٢- لأن هذا التخصص يعالج بعض العناصر الاجتماعية التى تعيش وتعمل فى إطارها وتأمل أن دراستك فى هذا التخصص ستتيح لك وظيفة تكسب منها معيشتك. إنه لشىء مفيد أن تُسلح نفسك بفهم عن المجتمع، حيث التغيرات المجتمعية من النواحى السياسية والاقتصادية والعلمية والتكنولوجية والثقافية، والتى ستأخذ مكانها فى حياتك العملية، إن ارتباط التخصص الدراسى بالعالم الخارجى هو من الموجبات الإرشادية المناسبة لتقرير الاختيار.

٣- لأن هذا التخصص مفيد من الناحية العملية، وسوف يدعم موقفك عندما تبدأ فى البحث عن وظيفة معيشية، التخصصات المهنية مثل الطب والهندسة والقانون والمحاسبة تعد الطلاب مباشرة لوظائف

معينة، ولكن تخصصات أخرى مثل الرياضيات والاقتصاد والعلوم الطبيعية والتاريخ هى تخصصات غير موجهة لوظائف بعينها ولكنها تعطيك حرية أكثر لاختيار وظيفة تتفق مع تطور اهتماماتك وميولك والتغيرات التى تحدث فى سوق العمل. هناك تخصصات أخرى مثل اللغة القومية والتاريخ والفلسفة التى تحقق تدريباً عقلياً وثقافياً والتى سوف تجد أنه ضعيف القيمة أياً كان اختيارك فى العمل بقية حياتك.

كيف تختار تخصصك فى الدراسة الجامعية؟

من المهم أن نذكر أولاً أنك لا تستطيع أن تقرر اختياراً حكيماً للتخصص بدون معلومات تنويرية. إذا لم تكن مقتنعا باختيارك، ابحث عن معلومات أكثر عنه من مصادر مختلفة مثل القسم الأكاديمى لهذا التخصص. أعضاء هيئة التدريس غالبا ما يشرحون تخصصات أقسامهم للطلاب، خاصةً فى بداية كل فصل دراسى. كثير من الكليات تنظم "معرض اختيار" تعرض فيه للطلاب مقدمات عامة من المواد الدراسية التى تقدم فى الفصل الدراسى.

النقطة الثانية أنه ينبغى لك أن تختار المواد التى تعتقد أنها ستكون ممتعة بالنسبة لك، استشر ميولك المؤكدة وراجع تفصيلاتك الشخصية، اسأل نفسك:

١- هل أنا أعرف الكثير عن هذه المادة، كما تقدم فى هذه الكلية؟ قد يكون المدخل التدريسى مختلفاً عما تعتقد. لا تخدع نفسك. تعمق فى الاستقصاء قبل أن تتخذ قرارك الأخير فى الاختيار.

٢- ما أعرف قبل ذلك، هل سوف أستمتع بهذه المادة لعام أو عامين ممكنين فى دراسة هذه المادة؟ إذا كرست بضع سنوات من حياتك لدراستك

هذه المادة، ينبغى أن تكون متأكداً بدرجة معقولة أنك سوف تستمتع بها. لاشك أنك سوف تنجز أفضل فى المواد التى تكون مستمتعا بها أكثر من تلك التى تشعر بأنك مُرغم على دراستها، أو أنها متطلبات إجبارية.

النقطة الثالثة: هى أنك تضع فى اعتبارك اختيار المواد التى تساعدك فى تكوين حاسة للمجتمع الذى نعيش فيه. كثير من الكليات تقدم مدىً عريضاً من المواد التى تناقش قضايا اجتماعية، ونقداً حرجا وبناءً. نحن نشجعك على أن تسأل عن العالم كما هو، وأن تسأل عما ينبغى أن تعرفه، وعن أفضل طريقة لمواجهة احتياجات الفرد والمجتمع. إن طلاب الجامعة فى التسعينات ينبغى أن يفتحوا أعينهم جيداً على عام ٢٠٠٠ وما بعده، لذلك فإنك ينبغى أن تضع فى اعتبارك عند اختيار التخصص أن تختار المواد التى تساعدك فى إعداد نفسك للنجاح والبقاء للأصلح فى عالم القرن الحادى والعشرين.

النقطة الرابعة: هى أن تتحقق عما إذا كان اختيارك لتخصص معين يتطلب معلومات أو مقررات مسبقة، أو إذا كان يتطلب منك دراسة مواد أخرى مرتبطة، مثلاً، قد لا يُسمح لك بدراسة الاقتصاد ما لم تدرس الاحصاء والحوسبة، أو قد يكون مطلوب منك أن تجتاز اختباراً فى الرياضيات قبل السماح لك بأخذ مقررات فى الرياضيات المتقدمة. أو اجتياز اختبار تحصيلى جاهز فى الرياضيات قبل أن يُسمح لك بالبدء فى دراسة هندسة كهربية.

النقطة الخامسة: هى أنك تكّون اختياراتك بعقلٍ مفتوح، بحيث تكون راغباً فى تغيير اختياراتك قبل أن تجد نفسك ملتزما بها التزاما عاطفيا. كثير من الكليات تسمح للطلاب بالتغيير (الانسحاب والإضافة) فى الأسابيع الأولى من الفصل

الدراسي، بعد ذلك يكون الأمر صعباً وربما مستحيلاً للتغيير. لأنك سوف تكون قد فاتك الكثير من المحاضرات والدروس. إذا كنت غير متأكد من اختيارك، إبدأ بمقررين مؤقتين، ثم انسحب فى الوقت المناسب من المقرر الذى لا يناسبك أو الأقل مناسبة لك.

كيف تختار مقرراتك الدراسية؟

بعد أن تقرر مجال تخصصك، سوف تظل فى حاجة إلى عمل اختيارات دراسية بفرض أن ذلك مسموح به دائما، المقرارت الاختيارية - كما تسمى - تساعدك على تضييق بؤرة الدراسة على تلك المواد المعينة الأكثر اهتماما بالنسبة لك. فمثلاً، إذا كنت طالبا فى السنة الأولى بكلية لإدارة الأعمال فى جلاسجو باسكتلندا، فإنه سوف يكون لك مجال متسع للاختيارات الدراسية فى السنة الأولى من مقررات الدرجة الجامعية الأولى *(B.A)* وأن النجاح للحصول علىهذه الدرجة يتطلب (١٣) مقرراً أو ما يكافئها، تقدم على مدى ثلاث سنوات، خمس مقررات فى السنة الأولى، وعادة أربعة مقررات فى كل من السنتين التاليتين. البديل الآخر هو من الممكن لتجميع وحدات *(Credits)* من كل من المقررات التى يختارها الطالب، كل مقرر له وحدات محددة (عادةً وحدة واحدة لكل مقرر)، ولكن هنا نصف مقررات مثل: طرق كمية، أو حوسبة، وهى مقررات إجبارية فى كلية إدارة الأعمال، قد يكون مخصصاًلها نصف وحدة فقط، عندئذٍ يمكنك أن تختار بين: مثلاً، "اقتصاد"، قانون إدارة عمال "محاسبة" علاقات صناعية" ... وهكذا، الطريقة التى تقرر بها كيفية تقرير اختياراتك هى أن تقرأ مفردات المقرر المنشورة فى دليل الكلية أو القسم، وأن تناقش الجاذبية والفائدة بالنسبة للمقرر (ومنْ يقوم بتدريسها) مع زملاء لك ممن سبقوك فى هذه الدراسة أو مع هذا وذاك.

كثير من الجامعات الآن تقدم نظاماً متناغماً (معدلاً) للتدريب، بمعنى أن الطالب يمكنه أن يحصل على درجة جامعية بمزيج من الدراسة لمواد من مجالات متنوعة بحسب اهتمام الطالب، لذلك يمكن للطالب أن يدرس رياضيات مع الموسيقى، أو السياسة مع إدارة الأفراد، وكلها توليفات لها جاذبيتها.

لا يمكن التأكد بشدة على أنك الوحيد الذى يمكن أن تقرر بنفسك، دون مساعدة أحد. لذلك من المهم أن تقوم باستطلاعات واستقصاءات مبكرة قبل أن تقرر ما تختاره فى مجال التخصص وفى المقررات الاختيارية. بذلك يمكن تقليل درجة ما تختاره فى مجال التخصص وفى المقررات الاختيارية. بذلك يمكن تقليل درجة المخاطرة فى تقرير اختيارات سيئة، التى تسبب بداية خاطئة فى مقتبل حياتك الجامعية، وما يتبع ذلك من امكانية الزامك بمقررات إضافية، أو إعادة بعض المقررات فى العام الدراسى التالى.

الفصل الرابع
التحكم فى وقتك أثناء الدراسة الجامعية

يهدف هذا الفصل إلى تحقيق الآتى:

١- عرض مفهوم إدارة الوقت والتحكم فيه.

٢- مساعدة الطالب أن يمارس التحكم فى وقته بطريقة أفضل.

٣- اقتراح بعض الارشادات المفيدة لإدارة الوقت.

الفصل الرابع

التحكم فى وقتك أثناء الدراسة الجامعية

مفهوم إدارة الوقت:

إن سر النجاح والحياة الجامعية الناجحة يمكن أن يُعزى بدرجة كبيرة إلى كيفية تنظيم الطالب لوقته بطريقة جيدة. فى المدرسة وفى المصنع والورشة هناك شخص آخر يصف لك كيف تقضى وقتك، ويتحقق دوما من أنك لا تضيع الوقت ولا تفسد الجدول الزمنى المعمول به. أما فى الجامعة تقع المسئولية عموما عليك فى الطريقة التي تتصرف فيها فى وقتك، بالدرجة التى تصبح فيها فرداً لك ذاتيتك. لديك حرية أكبر فى اختيار كيف تقضى وقتك، ولكن هذه الحرية تفرض عليك مسئولية أكبر.

استمرارية الحياة تعنى الاستمرار داخل الزمن، والنجاح يعنى صنع أفضل الفرص فى إطار الزمن المتاح. إنك لا تنجح ما لم تستمر فى الحياة؛ لذلك فإن احتياجات استمرارية البقاء لها الأولوية. ولكن ما هى هذه الحاجات؟ كيف تتواءم مع احتياجاتنا الكلية كبشر؟ من احتياجات من الدرجات الدنيا واحتياجات من مرتبة أعلى (لاحظ أننا نتحدث هنا عن احتياجات وليس رغبات):

١- الأوكسجين: بدونه نموت سريعا ككائنات حية.

٢- الطعام والشراب: بدونها تفقد أجسادنا فاعليتها.

٣- المجتمع الانسانى: بدونه نبقى أفراداً جزئيين معزولين وحيدين.

٤- الدفء والمأوى: بدونها نشعر بعدم الراحة والغمة.

٥- النشاط الفيزيقى: بدونه نشعر بالحرمان من أكثر الخصائص الانسانية.

٦- الإثارة الذهنية: التى ينبغى أن تحقق الدراسة الجامعية فيضاً وغزارة فيها.

وإذا ما سلمنا بأن احتياجات البقاء هذه مشتركة عند كل البشر، فإننا نختلف كثيراً فى القدر والتوقيت لهذه الاحتياجات. بعضنا لديه عتبة منخفضة للحالة التى يصل عندها لحالة السأم، البعض الآخر يمتلك حيوية فيزيقية أفضل، آخرون لديهم مقاومة منخفضة للإصابة بأمراض البرد ... وهكذا فإن الوقت الذى نقضيه فى مراعاة هذه الاحتياجات الفردية يتغير باختلاف الأفراد، ذلك هو السبب فى أنه من المستحيل أن تعطى وصفات للطريقة التى ينبغى على الطالب أن يوزع وقته عليها، وهو السبب فى أنه من الأهمية بمكان أن يتعلم الطالب كيف يدبر وقته ويديره لصالحه.

كيف تمارس التحكم فى وقتك بطريقة أفضل؟

إنك فى حاجة إلى أن توافق على أنه بينما الزمن - من الناحية الموضوعية - محدودٍ وغير قابل للتمدد، فإنك تعرف من خبرتك الشخصية متى يمكن أن يبدو مرنا لدرجة كبيرة. فكر كيف يمضى الوقت مسرعا فى أوقات الأزمات والأنشطة الهادفة، ثم قارن ذلك بتلك الفترات التى تكون فيها حالة معاناة من آلام فى الجسم، أو حالات الملل السقيم، أو الفترات الخاليةِ من النشاط، لذلك فإن الوقت هو أكثر المصادر ندرة وقيمة بالنسبة لك خاصةً فى الامتحانات.

لتكن حياتك منظمة:

أنت فى حاجة إلى تنظيم حياتك إذا أردت أن تحقق أقصى استفادة من وقتك المحدود فى المرحلة الجامعية، سوف تجد التزامات خارجية تستهلك منك شيئا من وقتك. على سبيل المثال: ينبغى عليك أن تقدم واجبات فى مواعيد محددة، ينبغى عليك أن تستكمل برنامج دراستك فى عدد معين من السنوات. هذه المتطلبات

الخارجية تعطيك اطاراً زمنياً لابد لك وأن تنظم داخله بقية أنشطتك وتركز انتباهك.

برنامجك الدراسى الأكاديمى:

يجب أن تبدأ بأن تركز انتباهك على برنامجك الدراسى ككل، كم من السنوات سوف تستغرق لاستكمال هذا البرنامج كطالب متفرغ للدراسة؟ هل يمكن أن تتحول من طالب متفرغ إلى طالب يدرس نصف الوقت، إذا كانت هناك ضرورة؟ هل هناك فترة تأهيلية قبل أن تتمكن من أن تجلس للامتحان؟ ما هى توليفة المواد المفروضة عليك أو التى أوصيت بدراستها؟

العام الأكاديمى:

ينبغى أن تركز على فصل أكاديمى واحد، عادةً يكون أقل من ١٢ شهراً. كم من الوقت سوف تكرسه للدراسة خلال الفترات الأكاديمية؟ كم الوقت ستخصصه للمتطلبات الأخرى مثل المنزل، الأسرة، عملك الخاص، (إذا كنت موظفاً) كيف ستقضى عطلاتك الفصلية؟ إنها ليست مثل العطلات العادية، فالعطلات أثناء الدراسة قد تقضيها فى مزيد من القراءات والمذاكرة، أو فى إعداد مشروع، أو ورقة بحثية مكلفاً بها، أو لكسب دخل يعينك على مصروفاتك أثناء الدراسة، أو للقيام بواجبات ومسئوليات أخرى مرتبط بها.

مفردات المقررات:

بعد ذلك، ركز بعناية على مفردات كل مقرر، لاحظ التقسيمات الفرعية ونسب الفترات الزمنية المخصصة لكل تقسيم جزئى، على سبيل المثال: إذا كان عليك أن تقوم بتدريب عملى، مثل التدريب فى (إحدى المؤسسات) كجزء من المقرر، من الذى سيحصل لك على القبول بالمؤسسة؟ وكيف سيتوافق ذلك مع أوقات دوامك فى المحاضرات؟

الفصل الدراسى:

بعد ذلك ركز على الفصل الدراسى *(Semester)* كم عدد أسابيع الدراسة فيه؟ ما هى معالمه؟ (مثلاً سينتهى بامتحانات) ضع لنفسك رزنامة تخطط فيها لأسابيع الفصل، ضع علامات مميزة للأسابيع والتواريخ الحاسمة فى هذا الفصل، هذه الرزنامة لابد وأن تبين مثلاً الأسابيع التى تبدأ فيه المحاضرات، أو التى عليك أن تقدم فيها تعيينا أو واجبا معينا، أو تعرض مشروعا أعددته. هناك أسابيع بها أنشطة رياضية أو اجتماعية معينة. هناك أسابيع تشعر فيها أنك يمكن أن تأخذ بعض الراحة، أو تسافر فى رحلة قصيرة لزيارة أو استجمام.

بعض الارشادات لإدارة الوقت:

١- أنت فى حاجة إلى أن تضع جدولاً زمنياً، يُغطى كل ساعات اليقظة ما بين السابعة صباحا مثلا وحتى منتصف الليل، متضمنا عطلة نهاية الأسبوع. إبدأ بتحديد عدد ساعات نومك التى تتوقع أنك فى حاجة إليها طوال الأسبوع، ضع علامة على هذه الساعات على أنها وقت مشغول. تذكر أنك إذا ذهبت إلى حفل أو مناسبة متأخراً فى الليل فإنك ستحتاج إلى تعويض هذه الساعات التى كانت مخصصة للنوم ربما يكون هذا التعويض فى نهاية الأسبوع.

٢- بعدئذٍ ضع علامة على الساعات المخصصة للمحاضرات والدروس والمختبرات وحلقات البحث المسجل بهاحسب جدول الدراسة. تلك هى الساعات التى تعلم أنك لابد وأن تتواجد فيها فى أماكن معينة، لذلك ضع هامشا من الوقت يمكنك من الانتقال إلى أماكن هذه الالتزامات

٣- بعد ذلك اسمح لنفسك بأن تأخذ بعض الوقت للترويح، أوقات الوجبات التقليدية، أوقات الوجبات أو المشروبات الخفيفة، والفترات القصيرة لعمل بعض التدريبات الرياضية، والتمتع بهواء منعش، بهذه الطريقة تستطيع أن تحافظ على اللياقة الجسمية المطلوبة للنشاط الذهنى.

٤- أخيراً هناك فسحة من الوقت غير مقيدة بواجبات معينة، ينبغى أن توزعها بالتساوى بين مواد الدراسة المختلفة - بما يتفق مع عاداتك فى المذاكرة - وبين أنشطة وقت الفراغ.

وعلى سبيل المثال: إذا كان فى جدول دراستك محاضرتان اسبوعياً لمادة معينة، وليكن فى يومى الثلاثاء والخميس صباحا دروس فى مجموعات صغيرة، فإنه من الواجب أن تخصص أوقاتا منتظمة، ولتكن ساعة أو ساعتين يوم الاثنين وساعة أخرى يوم الثلاثاء مثلاً للدراسة، والاعداد لهذه المادة المقررة. ويمكنك أن تسير بنفس الطريقة فى بقية المواد.

إن تخطيطك اليوى والأسبوعى لجدول زمنى هو ببساطة إدارة الوقت بالنسبة لك. هذا التخطيط يعمل لك ولست أنت الذى تعمل له. وبتعبير آخر فإنه عن طريق التخطيط والجدولة الزمنية تستطيع أن تنظم وقتك الحاضر لصالح وقتك المستقبل. بهذه الطريقة يمكنك أن تقتنص وقتا من جدولك الزمنى لأحداث غير متوقعة، مثل حضور برامج ثقافية أو ترفيهية، دون أن يتسبب ذلك فى تعطيل جدولك الدراسى، ودون تعويق عن طريقك إلى النجاح واستمرارية حياتك الجامعية الناجحة.

هناك الكثير من الإدارة الفاعلة لاستثمار الوقت، ولكى تنجح فى ذلك ينبغى أن تلتزم بالمواعيد، إذا فشلت فى اكمال واجبك فى الوقت المحدد فقد تفقد بعض العلامات أو الوحدات، أو قد يضطرك الأمر إلى إعادة بعض المساقات (المقررات)، كما أن التأخر فى الانتهاء من كتابة أطروحة الدكتوراة مثلاً عن الموعد المحدد قد يتسبب فى تأجيل تخرجك لعام كامل. تعلم أن تتكيف لأولوياتك، بحيث تستكمل الواجبات المتطلبة من قبل، ثم تتجه إلى الواجبات التى طلبت منك لاحقا، لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد، وابدأ كل مشروع من مشروعاتك فى أقرب وقت ممكن.

الفصل الخامس
تنمية عادات جيدة للدراسة

يهدف هذا الفصل إلى تحقيق الآتى:

١- شرح أهمية العادات الجيدة فى الدراسة.

٢- اقتراح بعض أفضل الطرق للدراسة.

٣- الاشارة إلى المقصود بالدراسة الفاعلة.

الفصل الخامس

تنمية عادات جيدة للدراسة

أهمية العادات الدراسية الجيدة:

من الأقوال المأثورة أن الانسان عبد لعاداته، كم منا يستطيع الاستمرار فى الحياة طويلاً دون نمط يمكن التنبؤ به، أو أسلوب منتظم فى حياتنا؟ مع ذلك نحن نحتاج أيضاً تغييرات وتنوعات مثيرة. النشاط النمطى يعطى حياتنا عنصراً من الأمان، النمط اليومى فى الأكل والنوم والتدريبات الرياضية .. التى تحقق الإطار الأساسى الذى من خلاله نستطيع أن نقوم بمغامرة أو مخاطرة مستعينين بالأشياء الجديدة والمثيرة، لكى ينجح الطالب ويستمر فى الحياة فإنه يحتاج لأن ينمى نمطه الخاص لأنشطته المنتظمة الذى يشعر من خلاله بالأمان، ويصبح طالبا فعالاً تاركا لنفسه حرية كافية للتصرف بتلقائية وذاتية.

من الصعب المبالغة فى أهمية تنمية عادات دراسية جيدة، ومع ذلك فإن من المستحيل وصف مجموعة واحدة من العادات لأى شخص تصلح لكل الطلاب. السبب فى ذلك أن الطلاب ليسوا صنفاً متجانساً، يدرس الطلاب الناجحون بطرق عديدة متنوعة فى معظمهالها نفس الكفاءة والصلاحية. لذلك فإنه سوف يكون من باب الحدث التخمينى، أو الخطأ القول بأن هناك طريقة معينة مؤكدة لنمط الدراسة والتوصية بأن يتبعها كل الطلاب.

بدلاً من ذلك نحن نشجع الطالب على أن يعرف الطريقة التى تناسب احتياجاته الشخصية - أن يسجلها ويحللها - وإذا كان ضرورياً أن يكيف هذه الطريقة أو هذا النمط لطرق سوف نقترحها ثم يلتزم بها. فمثلاً، إذا كنت تمارس الرياضة

بانتظام يومى الأربعاء والسبت بعد الظهر فإنه من المهم أن تتغذى وتستريح قبل اللعب، لكى تكون فى أفضل حالة وأنت تلعب أفضل ما يمكن. بالمثل إذا كان فى جدولك درسا منتظما فى الحادية عشرة صباحا كل يوم ثلاثاء - مثلا - فإنه من المناسب أن تخصص جزءا من يوم الاثنين لاعداد نفسك لدرس يوم الثلاثاء.

لنفترض أنك نظمت جدولك الزمنى للفصل الدراسى، كيف ستمارس دراستك الفعلية؟ تبين الخبرة بأنه لا توجد صفة للدراسة (المذاكرة) الناجحة أفضل من النشاط المنظم الذى يسير على نمط معين، الأنماط توفر امكانية التنبؤ، والتنبؤ يقدم معيارا للثقة والأمان.

ما هى أفضل طريقة للدراسة (المذاكرة):

مكان الدراسة هو أول خطوة مهمة نحو نجاحك واستمراريتك فى الحياة كطالب. كما تعلم ينبغى أن تكون فى قاعات معينة للمحاضرات المنتظمة، لذلك تحتاج أن تعرف أين ينبغى أن تكون للأشكال الأخرى من الدراسة.

أنت تحتاج إلى غرفة هادئة دافئة جيدة الانارة، وكرسى مريح، ومكتب أو قمطر تجلس إليه، وإذا أتيح لك مكان جيد للاقامة فى منزل أو غرفة خاصة فى مساكن الجامعة، فقد تفضل الدراسة هناك، ولكن معظم الطلاب سوف يقضون جزءا كبيرا من أوقاتهم فى مكتبة الكلية، أو مركز مخصص للدراسة والمذاكرة، أو أى غرفة أخرى مخصصة للدراسة الهادئة - مثلا - ليس فى مبنى اتحاد الطلاب أو المقصف، إن مكان الدراسة مهم للأسباب التالية:

١- أنت تستقر بصورة أسرع فى المكان المألوف لك أكثر من المكان الجديد الذى تحتاج فيه إلى وقت لتتعود على مقعد للجلوس فيه وعلى اضائته وعلى المشتتات التى به.

٢- أنت تربط المكان المألوف بمجموعة معينة من الأنشطة، لذا فإن عودتك

إلى نفس المكان يعزز تركيزك الذهنى ويسمح لك بالعمل بصورة أفضل.

٣- فى المكان المألوف تقضى وقتاً أقل فى البحث عن المكان، ووقتاً أكبر فى العمل الفعلى، من المدهش حقاً أن المرء قد يقضى وقتا طويلاً فى عمل دون أن ينجز شيئاً حقيقياً.

٤- فى المكان المألوف يمكن لأصدقائك العثور عليك، وبالتالى يقضون وقتاً أطول معك بدلاً من ضياع الوقت فى البحث عن مكانك.

مكان دراستك يجب أن يكون مناسباً ومشجعاً على الدراسة دون أن يكون مريحا جداً، تركيزك الذهنى يقل فى وجود أوجه راحة أكثر من اللازم، الكرسى الوثير أمام المدفأة فى الشتاء يمكن أن يكون مثاليا لقراءة رواية، ومع ذلك فإنه ليس أفضل مكان لدراسة أو كتابة مشروع عن الديناميكا الحرارية تحسب قوانين نيوتن، أو عن التأثيرات السياسية والفلسفية على روايات أحد مشاهير الكتاب. لابد وأن تعمل على تفادى كل أنواع المشتتات التى تبعد ذهنك عن الانشغال بدراستك.

المشتتات البصرية:

المشتتات البصرية هى أسهل الأشياء التى تشغل الشخص، كثير من المكتبات توفر أماكن للمطالعة، عادةً ما تكون بينها فواصل للاقلال من المشتتات البصرية، كما تجد أحيانا وحدات *Carrels* مغلقة جزئيا لاتاحة فرص خلوة للدراسة والمطالعة بعيداً عن المشتتات البصرية والسمعية، فى الأماكن الأخرى حاول أن تجلس مواجها لحائط لا تكون عليه صور، وابتعد عن مواجهة لوحات الاعلانات وما شابهها من مشتتات تعوقك عن المطالعة والاستذكار. إن اختيار مكان منفرد هادىء مألوف لك يمكن أن يكون مشجعا على الدراسة.

إجهاد البصر:

إن إجهاد البصر هو أحد المعوقات القوية عن المطالعة والاستذكار، وهناك مصدران لاجهاد العين: فيزيقى (مادى) وسيكولوجى (نفسى). إن أى شكل من الاجهاد يسبب الصداع، وتعب العين، والارهاق، ومع ذلك فإن السبب الفيزيقى قد يكون مصدره إضاءة سيئة (ضعيفة، شديدة، من زوايا خاطئة، ذات ألوان غير مناسبة ...).

الهدية المثلى لأى طالب مصباح مكتب مرن. إذا كانت الإضاءة مقبولة وما زلت تشعر بإجهاد فى العين، فعليك أن تستشير الطبيب. لا تجهد عينيك بأن تكيفها لإضاءة سيئة.

الضوضاء والاهتزازات:

الضوضاء والاهتزازات من أى نوع مصدر قوى للتشتت، ولكن التشتت الصادر عن الكلام مشتت أقوى من الموسيقى، كثير من الطلاب يقولون إنهم لا يستطيعون العمل بجدية بدون خلفية موسيقية محببة لهم، بطبيعة الحال الأمر يتوقف على الذوق والمزاج الشخصى، ولكن إذا كان العمال يضربون بالمطارق خارج الباب، وإذا كانت الضوضاء عالية ولا تستطيع أن توقفها، فسوف تجد أن مثل تلك الضوضاء مؤلمة نفسيا، بالإضافة إلى كونها مشتتة، إذا جاءت مصادر الضوضاء من جيرانك، فلا تنتقم منهم، ناقش أولا الموضوع معهم وبعقلانية، ثم ابحث عن تدعيم طلاب آخرين لك من المتضررين مثلك، أخيرا ارفع الأمر للمسئولين عن السكن والاقامة، لا تسمح للضوضاء أن تشتتك عن عملك، أو تبعد عنك النوم العميق. إبدأ بالطريقة التى تسعى إلى الاستمرار فيها.

المقعد المريح:

المبدأ الأساسى فى التعليم أن الرأس تستوعب بالقدر الذى يمكن للمقعد

أن يستوعبه، يحتاج مقعدك إلى دعم عمودك الفقرى وإلى جلسةٍ وثيرة، وإلى أن يكون على ارتفاع مناسب للكتابة، ولكنه لا يكون مقعداً مترفاً، ابحث عن مقعد يناسب احتياجاتك. إن الشىء المألوف يكون مريحا ومدعما، ولكن لا تهمل أن تترك المقعد بعض الوقت للسير حول المبنى من حين لآخر لكى تستنشق هواءً منعشاً يمد عقلك بوفرة من الأوكسجين، كما يمكن أن تقرأ بعض الوقت وأنت واقف.

الروائح النفاذة:

الروائح قد تكون أقوى المشتتات، خاصةً إذا كانت من روائح المأكولات اللذيذة، لأنه يصعب التعامل معها، خاصةً روائح الأكلات الشرقية المتبلة بالكارى ومثيلاته. أمامك خياران إما أن تتعلم الاستمتاع بها، أو أن تستبدل غرفتك، إذا لم تتمكن من ذلك يمكن استخدام المبخرات أو رشاشات ملطفات الهواء.

أخيراً فإنه من بين المتطلبات اللازمة للدراسة أنك فى حاجة إلى مكان دافىء، وبه تهوية مناسبة، من الأماكن الجيدة المكتبة المكيفة، والمختبرات والحاسوب، وإذا لم يتوافر ذلك فالغرف الواسعة، ذات الأسقف العالية تكون مفضلة. المتطلب الأكثر أهمية هو وجود شباك يسهل فتحه، وعليه ستائر تقى من شمس الصيف ولفحات الشتاء.

أوقات المذاكرة الفعالة:

الذى يختار الوقت المناسب للمذاكرة هو الطالب نفسه. إن هذا القرار باختيار الوقت هو قرار جوهرى فى سعى الطالب نحو النجاح، إن حياة الطالب محكومة بالزمن، هناك مواعيد للاستيقاظ وللإفطار وللذهاب إلى الكلية وحضور المحاضرات والدروس، وهناك مواعيد لتسليم الأبحاث، ومواقيت للمذاكرة والمكتبة والراحة.

نبدأ كالمعتاد بك وبمعرفتك لنفسك. ما هو مزاجك وما هو أسلوبك فى الحياة؟ هل أنت ممن يستيقظون فى الفجر؟ أم ممن يسهرون حتى منتصف الليل؟ هل تقوم ببطء من سرير نومك فى الصباح؟ أم تقفز منه باحثا عن قلم تسجل به أفضل أفكارك؟ هناك فروق فردية ومع ذلك هناك بعض الخطوط الارشادية التى تتعلم منها:

١- معرفة الذات فضيلة كبرى، الطلاب غالباً مايكونون بطيئين فى اكتشاف أنسب الأوقات لهم للمذاكرة والدراسة. نحن فى حاجة لأن نفكر فى أنفسنا ككائنات حية جيدة الوظائف، دون أن نتطرف فى الشعور بالذات، أو كبت ما نشعر به، أو نستفرق لدرجة الشلل فى الاستبطان.

٢- بعض الطلاب يجدون أنهم يفكرون بطريقة أفضل، وأكثر ابداعاً بعد شرب شاى أو قهوة الصباح المبكر وقبل الافطار، البعض الآخر يحتاجون لرفع مستوى السكر فى دمائهم قبل أن تتوارد إليهم أية أفكار، بعضنا ينشط ذهنيا قبل منتصف النهار، وآخرون يشعرون بالحياة فقط فى النصف الثانى من النهار، ويظل آخرون يقومون بأفضل عمل لهم عندما يكون الجميع نياما.

٣- إنه لا يوجد نمط يُعَد هو الأفضل للمذاكرة بالنسبة لجميع الطلاب، لذلك فإنه لا توجد مواقيت محددة لكل أنواع الدراسة والقراءة السريعة لفصل من فصول كتاب للتعرف على أفكاره الرئيسة قد تحدث أثناء شرب القهوة. كتابة مقال بطريقة بناءة قد تتطلب ساعة أو أكثر من التركيز وعدم المقاطعة قبل الغذاء، أخذ مذكرات وملاحظات من المكتبة قد يستغرق فترة ما بعد الظهر.

٤- حاول أن تعرف متى تكون فى أحسن أحوالك بالنسبة للأنواع المختلفة للدراسة والمذاكرة، وحاول أن تنفذها عندما تكون فى هذه الأحوال.

قد لا تناسب هذه الأوقات ما تقوم به من دراسة دائمة، ولكن سوف تعرف أنك على الأقل قد تنجز فيها أفضل مما لو أنك قمت بها فى غير أوقاتها.

٥- لاحظ مؤشرات التعب والاجهاد، هناك بعض الأوقات سوف تجد نفسك فيها غير قادر على العمل تماما، فى هذه الحالة يمكن أن تجمع كتبك وتقوم ببعض التدريبات المنشطة، وعادةً يكون ذلك أكثر علاجا من محاولتك اختراق حالة الانغلاق الذهنى.

٦- حاول أن تزيد من فترة انتباهك، وتتوسع فى طول الوقت الذى تعمل فيه بنشاط وكفاءة. ادرس كيمياء جسمك، اكتشف كيف ومتى ولماذا يصيبك التعب الجسمى أو الذهنى؟ معظم الراشدين - فى الغرب - يحتاجون إلى طعام كل أربع ساعات وإلى شراب منعش كل ساعتين، ولكن هناك فروق كبيرة بين الأفراد. اكتشف كيف ومتى يحتاج جسمك إلى تموين مخزونات الطاقة عنده؟ واعط اهتماما أكبر لفهم ما يقوله لك جسمك عن نفسك.

ماهية الدراسة الفعالة:

الفاعلية أو الانتاجية مفهوم اقتصادى، مقياس للمخرجات بالنسبة للمدخلات من وقت أو طاقة أو جهد، والكفاءة على النقيض من ذلك، ليست خاصة بالأداء النسبى، ولكن مرتبطة بانجاز أهداف سابقة التحديد. الدراسة الكفء لا تعنى مضاعفة سرعة القراءة (أحد مقاييس الفاعلية)، أو مضاعفة الكتابة فى فترة زمنية محددة (مقياس آخر للمخرجات بالنسبة للمدخلات). الدراسة الكفء تعنى تفكيراً أعمق عن جماع الأهداف التربوية، وعن تركيب ومحتوى التعلم الانسانى.

تشير الشواهد البحثية إلى أنه بينما يختلف الراشدون كثيراً فى مدى حب الاستطلاع الذهنى عندهم، وفى مستويات نشاطهم العقلى، فإن أغلبنا يتعلم بواسطة عملية لا شعورية لاكتساب المعارف أو المهارات أو الاتجاهات التى لها تأثير دائم بدرجة أو بأخرى على سلوكياتنا اللاحقة.

قد ننسى دروساً سابقة، ولكن نحن فى حاجة بالتأكيد أن نستمر فى الممارسة، لنحافظ على مستويات أدائنا لمهارات معينة (خاصة المهارات النفس حركية، مثل اللعب على أداة موسيقية أو القيام بتجربة معينة فى المختبر).

تبين الشواهد البحثية أيضاً أن جودة التعلم تكون من نوعين مختلفين:

١- تعلم سطحى أو غير متعمق، مثل تعلم اسم عنوان، أو رقم تليفون، الذى يمكن أن ننساه سريعا ما لم تسجله فى مذكرتك، أو ما لم تلتزم شعوريا بادخاله فى ذاكرتك، أو تستخدمه كثيراً.
٢- تعلم متعمق، مثل معرفة كيف ترتدى ملابسك، أو تنظيف أسنانك، أو تقود دراجة، والتى تعلمتها منذ الصغر، وأدخلتها فى شعورك عند مستوى أعمق، بحيث أنك تستدعيها بسهولة، لأنك تنشغل بها وتمارسها يوميا وحدسيا دون تفكير كبير.

دائماً أو غالباً ما يندمج الطلاب فى المذاكرة بدرجة ينتج عنها فقط تعلم سطحى، أو غير متعمق من النوع الأول - مثلا - التعلم الاستظهارى لأسماء وتواريخ وبيانات حقائقية سطحية وخصائص والتى تضعها فى الذاكرة قصيرة المدى، التى تكفى فقط لاجتياز الامتحانات، ثم تنسى سريعا بعد ذلك بسبب أنها لم يتم ادخالها، أو - ربما - لأن سيكولوجيتنا تعرف أنها ليست ذات قيمة كبيرة على المدى البعيد، إن سيكولوجيتنا ترفض ببساطة أن تتحمل أكثر مما تستطيع.

على الجانب الآخر فإن التعلم المتعمق هو من النوع الذى تحتفظ به طوال حياتك مثل العقائد التى تعتنقها، عندما تعرف شيئا من هذا النوع، فإنك تمتصه بعمق فى منطقة الشعور القريب، بحيث لا يكون من المحتمل استبداله بغيره من المعرفة إلا فى حالات غسيل المخ.

الأولويات:

المهمة التالية لك هى تحديد الأولويات، لابد من أن تهتم وتذاكر كل المواد المقررة عليك، ولكن اين تبدأ؟ هناك دائما الميل القوى لأن تنحى جانبا المهام الأكثر صعوبة، أو الأقل أهمية، قاوم هذا الاغراء بتحويله رأسا على عقب، إبدأ أولا بواجباتك الأكثر صعوبة، ينبغى لك أن تتفادى العادات السلبية للدراسة، مثل أن تقول لنفسك بأنك سوف تبدأ فى كتابة هذا المقال بعد أن تحصل على بعض النقاط من كتاب أو أكثر، مرة أخرى إبدأ بتنظيم أفكارك اليوم ثم اتخذ قرارا بالوقت الذى تحتاج فيه للقيام بالمزيد من القراءات.

إبـــدأ:

حالما استقر رأيك على الأولويات لا تبحث عن أعذار للتأخير فى أن تبدأ بها. هناك دائما شىء آخر يمكن أن تعمله وتتستر به عذرا لكى لا تبدأ المذاكرة، حاول أن تبدأ بداية نظيفة. سأبدأ الساعة، ولا تتوقف قبل أن تُنجز كما محددا، ومعقولا من الدراسة.

فترات الراحة القصيرة للتدريب والحصول على هواء منعش أمر مطلوب وجيد، وجود تداخلات ومقاطعة أثناء فترة الدراسة أمر سىء، ذلك لأنك تضيع الوقت فى محاولة إعادة التركيز على دراستـك بعـد كل مقـاطعة أو تداخل.

حدد أهدافاً واقعية وقابلة للتحقق:

إذا وضعت أهدافا مفرطة الطموح (مثل سأنتهى من هذا الواجب الليلة، حتى ولو أهلكنى)، ثم فشلت فى تحقيق ذلك، فإنك بذلك تدعم شعورك بالذنب واحساسك بالفشل. ما تحتاجه هو عكس ذلك. ضع لنفسك أهدافا تتوقع بدرجة معقولة أن تحققها، ثم استمتع بشعورك بالانجاز. اشعر بالارتياح نحو نفسك، كافىء نفسك بطريقة ما، (مثلاً: متع نفسك بكوب من الشاى أو القهوة أو حتى ليلة من الراحة بدون مذاكرة)، بعد فترة راحة قصيرة ينبغى أن تشعر بحيوية وثقة كافية للبدء فى واجب دراسى آخر.

لا تكن قاسياً على نفسك:

فكر بوضوح بالنسبة لأهدافك، ماذا تريد أن تعمل؟ اكتب أهدافك، إن ذلك يساعدك على التركيز. بعد أن تحدد أهدافك بوضوح وأن توفر لنفسك المصادر اللازمة، عليك أن تبدأ، لابد لك أن تعترف بانجازاتك، حتى ولو كانت متواضعة. إذا بدأت فى معاقبة نفسك ذهنيا (أو حتى جسديا) بأن تحرم نفسك من مكافأة ما، فإنك ببساطة تضيف إلى نفسك قلقا من مستويات أدائك، وتهدم فرص نجاحك.

منزلقات الدراسة الكفء:

التفوق دون مجهود ظاهرة نادرة بين الطلاب الذين هم بطبيعة الحال بشر مثلنا. إن استهداف التميز أمر آخر. يمكننا جميعا أن نتعلم أن الحصول على الرضى عن طريق أن العمل - ذهنيا وجسمانيا - لأقصى ما تسمح به قدراتنا لانتاج أفضل أداء يمكننا القيام به، ثم يمكننا أن نسمح لأنفسنا بالشعور بالرضى الذاتى عن ما أنتجناه بغض النظر عن قيمته الموضوعية.

حاول أن تتجنب القفز من مادة دراسية إلى أخرى. إعط نفسك وقتاً كافياً للارتباط بمادتك والتركيز على موضوع أكاديمى معين، إن فترات التركيز القصيرة قد تزيد من قلقك.

إن المذاكرة كما أشرنا سابقاً قد تكون عملاً شاقاً، ولكنها ينبغى أن تكون ممتعة. تعلم أن تشرك زملاءك وأساتذتك فى متعتك كما فى مشاكلك واحباطاتك. إذا ما كنت ترغب فى ذلك، سوف تقضى وقتاً طويلاً تعمل بمفردك تماما، ولكن الدراسة والمذاكرة ليست بالضرورة بعيدة عن التفاعل الاجتماعى، إنها عملية ليست ضد الاجتماعية، لكى تنجح وتستمر فى حياة ناجحة، فإنك فى حاجة إلى أن تكتشف نفسك وهويتك وطرقك الشخصية فى العمل، ولكن ينبغى لك أيضا أن تكتشف وتستمتع بصحبة زملائك من الطلاب.

الفصل السادس
الاستفادة القصوى من المحاضرات

يهدف هذا الفصل إلى تحقيق الآتي:

١- شرح أهداف المحاضرات.

٢- اقتراح كيفية الحصول على أكبر استفادة من المحاضرات.

٣- شرح كيفية تدوين نقاط مفيدة من المحاضرات.

٤- اقتراح كيفية الحصول على أكبر استفادة من النقاط المدونة من المحاضرات.

الفصل السادس

الاستفادة القصوى من المحاضرات

المحاضرات لماذا؟

فى القرون الماضية كان الدارسون يجلسون عند قدمى أساتذة الجامعة الذين يعرضون الكتاب المقدس والكتب الكلاسيكية الأخرى، فى شكل قراءات أو محاضرات. المحاضرة الجامعية الآن شيء يختلف تماما عن القراءة، على الرغم من أن الكثيرين من أساتذة الكليات مازالوا يحتفظون بلقب محاضر أو محاضر أول، أو قارىء، فإن قليلين من هيئات التدريس الجامعى يشعرون بسعادة عندما يقرأون بصوت مسموع لطلابهم لفترة ساعة من الزمن، فالطلاب سريعاً ما يشعرون بالملل، ويظهر عليهم ذلك، بدلاً من ذلك فإن أعضاء هيئة التدريس يستخدمون المحاضرة لأغراض متعددة:

١- لإثارة اهتمام وميول الطلاب نحو المادة الدراسية.

٢- لنقل معلومات ومفاهيم ونظريات خاصة بالمادة التعليمية.

٣- لتقديم وجهات نظرهم التى تكون جدلية فى بعض الأحيان.

٤- لاقتراح كيفية تعميق الطلاب لمعارفهم.

أصبح من المشكوك فيه الآن فى عصر تكنولوجيا الحاسوب، ما إذا كانت أفضل طريقة للحصول على المعلومات هى المحاضرات، إلا إنه مع الأسف، فإن غالب المحاضرين بالجامعة مازالوا ينظرون إلى المحاضرة على إنها الوسيط الرئيسى لإعطاء المعلومات لطلابهم. لماذا يحدث ذلك؟

١- لأن غالبية محاضرى الجامعة مازالوا يعتبرون المحاضرة هى الطريقة

الرئيسة للتدريس، حيث إنهم متعودون على ذلك منذ كانوا طلابا، ومازالوا يتبعون هذا التقليد.

٢- لأن معظم المحاضرين يفترضون (وربما كان هذا صحيحاً) أن كثيراً من طلابهم لن يكتسبوا معلومات ومفاهيم كافية عن مواد الدراسة بطرق أخرى غير المحاضرات.

٣- لأن غالبية المحاضرين ربما يخشون أنهم قد يفقدون طلابهم إذا هجروا المحاضرات، بينما زملاؤهم مازالوا يستخدمون المحاضرة كطريقة رئيسية فى التدريس.

٤- لأن غالبية المحاضرين فى أعماقهم الدفينة - ربما كانوا ممثلين محبطين يستمتعون بالأداء أمام جمهور حي، وهم لذلك يرون المحافظة على المحاضرة الأكاديمية كوسيلة لدعم ذاتيتهم الواهنة.

معظم محاضرى الجامعة الآن لديهم شكوى خاصة عن القيمة التربوية للمحاضرات، كثيرون منهم على دراية بالأدبيات التى تقلل من قيمة المحاضرات، وفى الغالب فإنهم مقتنعون غالبا بضرورة التقليل من المحاضرات مع التجويد فيها، وتكريس بقية طاقاتهم التدريسية لتعليم مجموعات صغيرة مثل الدروس وحلقات البحث، والعمل الفردى. حقيقة، سوف يفعلون ذلك إذا كان لديهم الوقت أو المصادر، أو إذا استطاعت بقية هيئة التدريس الموافقة على ترك المحاضرات فى نفس الوقت، وحتى ذلك الوقت، على الطلاب أن يتحملوا المحاضرات الفقيرة.

كيف تحصل على أفضل عائد من المحاضرات؟

١- أن تتواجد فى المحاضرة:

النقطة الأولى هى أن تكون حاضراً فى الزمن المحدد للمحاضرة. فى أول

محاضرة غالباً ما يشرح المحاضرون لطلابهم طريقة العمل فى المقرر (محتوى، ومفردات المقرر، تتابع الموضوعات، القراءات، والمراجع المقترحة لكل موضوع، أزمنة وأماكن عقد المحاضرات ..الخ).

غالباً ما تكون المحاضرات بذاتها (موضوع واحد لكل محاضر) إلا أن فائدة المحاضرات تراكمية. المحاضرون الجيدون غالبا ما يشيرون من حين لآخر إلى محاضراتهم السابقة. لكى تحصل على أقصى فائدة من المحاضرات، من المفيد أن تواظب على الحضور بانتظام، استعارتك لمذكرات المحاضرات من زملائك غالبا ما يكون مضيعة للوقت، لأنك سوف تفتقد تأثيرها ودافعيتها.

٢- **أن تسمع وتصغى وتتعلم:**

كيف يمكن أن تظل مستيقظا فى محاضرة منعسة؟ بصعوبة شديدة! ولكن دعنا نكون كرماء، افترض أن المحاضرين متحمسون بدرجة معقولة لمادتهم. ولكن المرء قد يجد أن ذهنه مازال مشتتا بأفكار تتعلق بالبيت أو الأسرة أو أشياء أخرى. لذا فإن المرء يحتاج إلى مساعدة لتركيز انتباهه، إليك بعض الارشادات:

١- كن قريباً - بقدر ماتستطيع - من الناحية المكانية والذهنية من المحاضر وموضوع المحاضرة، إن جلوسك فى الخلف يعطيك فرصة أقل من جلوسك فى الأمام.
٢- ركز على موضوع المحاضرة حتى قبل أن تبدأ المحاضرة. استجمع الموضوع فى ذهنك محددا ما تعرفه مسبقا وما لا تعرفه عنه.
٣- كون لنفسك اتجاها استفساريا لما يُقال، درب جزءا من ذهنك على الاصغاء بدقة، بينما دع جزءا آخر يقيم حوارا ناقدا صامتا واضعا أسئلة وآخذاً ملاحظات وتعليقات على الهامش لمتابعتها فيما بعد (معانى، أسباب، شواهد، مقارنات ..).

المشاركة النشطة فى المحاضرات تفيد فى الآتى:

١- توسع من دائرة الانتباه.
٢- تساعد فى الحصول على ما وراء الكلمات من معانى.
٣- تشحذ الذكاء الناقد.
٤- تساعد على تسجيل النقاط والأفكار الأساسية والمفاهيم المفتاحية، والنظريات الشارحة المتنافسة والتوضيحات المستخدمة.
٥- تمكن من استبقاء أكثر لمحتوى المحاضرة.

لا تندهش إذا وجدت نفسك تستبقى ما لا يزيد عن نصف ما يقال فى المحاضرات الأولى، مع مرور الوقت والمران سوف تستبقى أكثر من ذلك بكثير، المحاضرون الأكفاء يحاولون ألا يقدموا أفكاراً كثيرة خلال المحاضرات الأولى، ولكنهم يزيدون كثافة محاضراتهم مع تقدم السنة الدراسية.

تدوين النقاط الهامة من المحاضرة:

تدون ملاحظات يعتبر واحدة من أحسن الطرق للبقاء يقظاً، والاستفادة القصوى من المحاضرات، ولكن كم من الملاحظات والمذكرات تدون؟ وكيف؟ يتطلب تدوين المذكرات من محاضرة أساليب تختلف عن تدوين ملاحظات من صفحات مطبوعة فى كتاب، ففى الكتاب يمكن إعادة قراءته، ولكن المحاضرة حدث فريد لا يمكن إعادة زخمه بنجاح حتى عن طريق التسجيل المرئى.

يطلب الطلاب أحياناً التصريح لهم بتسجيل المحاضرات، هذه فكرة غير جيدة إلا فى حالة بعض الطلاب المعوقين أحياناً. أنت لا تحضر محاضرة لتسجيل محتواها حرفياً، أنت تذهب لكى تستشار ذهنياً، لكى تقتنص جوهرها وتستبقيه، أفضل طريقة لذلك تكون من خلال تدوين ملاحظات من المحاضرة. مع الممارسة، سوف تتمكن من اغتنام جوهر المحاضرة.

تتكون مهارة أخذ الملاحظات من ست مهام عملية:

١- ركز على الجوهر:

اهتم بالنقاط الأساسية فى المحاضرة وليس على التفاصيل. كثيراً ما يُقدِم المحاضرون فكرة عامة فى بداية المحاضرة، وتلخيصا فى نهايتها. لاحظ جيدا البداية والتلخيص، خذ أقل عدد من الملاحظات والتى تكون كافية لتمكن من استرجاع ومراجعة كل أساسيات محتوى المحاضرة، أى الأفكار والمفاهيم والنظريات .. المفتاحية.

٢- حاول أن تغتنم الشكل البنائى للمحاضرة:

انظر إلى ملاحظاتك على أنها مخطط عريض للمحاضرة سوف تعطيه لزملاء لك غائبين عن المحاضرة، أبرز التصميم العام وشكل وتتابع المناقشات التى استخدمها المحاضِر.

٣- استخدام الأحرف الكبيرة والعناوين الجزئية والخطوط التحتية:

وفر العديد من الاشارات والارشادات التى تساعد على استعادة المحاضرة ومراجعتها، ميز بين النقاط الأساسية والجانبية، ووفر العديد من العلامات المميزة بين هذا وذاك.

٤- دون كلمات ومقاطع عبارات وليس عبارات كاملة:

ليس لديك وقت لتسجيل ما يُقال بالضبط (فيما عدا عناوين الكتب ...) لذا خُذ ملاحظات مختصرة، تستطيع أن تستكمل مذكراتك عند المراجعة لكتابة مقال أو الاعداد لامتحان، حافظ على مذكراتك واضحة، وغير مكدسة، لا تحتقر تكلفة الورق الذى تكتب عليه.

٥- استخدم أشكالاً توضيحية كلما أمكنك ذلك:

لست فى حاجة لأن تكون فنان رسوميات، استخدم دوائر وعلامات للربط بين مسارات التفكير، ولتبين الارتباطات والعلاقات الجوهرية، استخدم الألوان إذا رأيت أنها مفيدة.

٦- حافظ على مذكراتك أنيقة:

كراسة المذكرات ينبغى أن تكون على شكل يفيدك مستقبلاً. المذكرات غير المنسقة تسبب مشكلات أكثر مما تفيد. لن تحصل على فائدة كبيرة أو قليلة من مذكرات مأخوذة على أوراق متناثرة، لا يمكن وضعها أو تجميعها فى ملف بحيث يمكن العودة إليها للمراجعة عندما ترغب فى ذلك. عود نفسك على الكتابة أسرع وأكثر ترتيبا وأناقة .. درب نفسك على ذلك.

يمكنك أن تختبر نفسك كالآتى: هل تكون قادراً على قراءة مذكراتك فى اليوم التالى للمحاضرة، وأنك تستعيد التعرف على المناقشات والأفكار الجوهرية التى استخدمها المحاضر؟ لن يطلب منك أبداً أن تعيد انتاج المحاضرة كلها.

من الممكن أن يُطلب منك أن تناقش بذكاء أساسيات المحاضرة، كثير من الملاحظات التى يأخذها بعض الطلاب تطمس الشكل العام، وتضيع المحتوى الأساسى للمحاضرة، لذلك اهتم بمخطط عام واترك الكثير من الهوامش والفراغات حول ملاحظاتك، سوف تجد أنك محتاج إلى هذه الفراغات لمتابعة النقاط عند قراءتها بعد ذلك لأغراض الاستذكار والمراجعة.

كيف تحقق الفائدة القصوى من مذكراتك من المحاضرات؟

تبين نتائج البحث أنه ما أن يضعف انتباه الطالب أثناء سير المحاضرة، فإن

احتفاظ الطالب واسترجاعه لمادة المحاضرة، سرعان ما يزول بنفس السرعة.
والآن كيف لك أن تحقق الفائدة القصوى من مذكراتك من المحاضرة:

١- اقرأ مذكراتك فى خلال ٢٤ ساعة من تدوينها:

بقراءة مذكراتك فإنك تدعم التعلم، وتتحاشى تلاشى مادتها بسرعة، املأ الثغرات، حدد التساؤلات، ولاحظ النقاط التى تحتاج إلى المتابعة، تذكر أنك تحمل تساؤلاتك إلى دروس المجموعات الصغيرة وحلقات البحث.

٢- ضع مذكراتك فى ملف (اضبارة) كل أسبوع على الأقل:

إن أفضل مذكراتك المأخوذة فى المحاضرات تصبح غير ذات فائدة إذا لم تجدها، كون فهرسا للمذكرات ليساعدك على التعرف عليها بسرعة عندما تُعِد لدروس المجموعات الصغيرة، أو كتابة مقال، أو ورقة بحثية، أو تراجع للامتحانات. هناك ملفات وصناديق خاصة وبسيطة معدة لحفظ المذكرات.

٣- راجع وصحح مذكراتك فى كل فصل دراسى:

ويعنى هذا اعادة قراءة، وتعديل، والاشارة إلى المراجع، وتحسين المذكرة عن طريق اثراء محتواها، ضع خطوطا وألوانا شفرية لبيان أهمية بعض النقاط، افعل أى شىء يعطى حيوية ووضوح لمذكراتك، ويمكنك من استبقائها فى ذاكرتك.

الفصل السابع
من أجل قراءة مثمرة

يهدف هذا الفصل إلى تحقيق الآتى:

١- مساعدة الطالب أن يكتشف من أين يبدأ القراءة.

٢- مساعدة الطالب أن يفهم الأنواع المختلفة للقراءة.

٣- مساعدة الطالب فى تحسين مهاراته القرائية.

الفصل السابع

من أجل قراءة مثمرة

من أين نبدأ؟

يقول معظم الطلاب إنهم يستمتعون بالقراءة، قليلون يفكرون بعناية فى مضمون "القراءة بقصد الحصول على درجة جامعية". القراءة للمتعة تختلف عن القراءة للدراسة المفيدة، لكى تنجح وتستمر فى حياة ناجحة ينبغى لك أن تتعلم:

١- ماذا تقرأ؟
٢- كيف تقرأ؟
٣- كيف تدون ملاحظات مفيدة وتحصل على أقصى فائدة؟

اليك بعض الارشادات المعاونة:

١- ابحث ما إذا كانت المكتبة تعرض شرائط مصحوبة بشرائح توضح جغرافية المكتبة، عليك أن تتعلم خريطة المكتبة، وتكتشف كيف تستخدم أقسام المراجع والكتالوجات، والفهارس، وطرفيات الحواسب. معظم هذه المصادر تقدم التعليمات المفيدة لمستخدم المكتبة، ولكن إذا صادفت مشكلات استعن بهيئة المكتبة الذين يعملون لخدمتك بود وصداقة فى مكاتب للاستعلامات.

٢- لا يفتر حماسك بسبب الكثرة المربكة من الاختيارات، استعن بارشادات أساتذتك فى اختيار مراجعك ونقط البداية، تأكد من حصولك على قوائم المقرارات التى ينصح بها أستاذ المادة ويوزعها على الطلاب فى أول محاضرة له.

٣- استشر آخر طبعة من الكتاب المقرر الذى يوصى به المحاضر، إذا كنت فى شك من نوعية الكتاب الذى تشتريه، استشر استاذك، وتتبع مجلات الحائط التى تعلن عن بيع كتب مستعملة.

٤- تعرف على الطرق الأكاديمية لتوثيق المراجع من كتب وغيرها، مثلاً:

* *Friedman, Henry, and Meredeen, Sander, "The Industrial Conflict: Lessons From Ford," Dynamics London : Croom Helm, 1980*

* *Lockyer ,C.J. " How Tomorrow's Work Force Sees Management and Union," Personnel Management ,Vol. 14, no.8, August, 1982, pp. 42-45.*

٥- لا تخشَ أن تسأل عن الأولويات فى القراءة، قد يوصى أستاذك بفصول أو فقرات أو مقالات معينة تهم فى الموضوعات التى تناقش فى دروس المجموعات الصغيرة. ولكن لا تتوقع أن تجد الاجابة على كل أسئلتك فى كتاب واحد. تعلم أن تتقن الاختيار، ولكن ليكن لك فكر واضح محدد فى سرد إجاباتك.

٦- لا تشعر باحباط إذا لم تجد كتاباً أو مجلة معينة تريدها فى مكانها فى الوقت الذى تبحث عنها فيه، إذا كنت تخطط لقراءة جيدة قبل موعد الدروس أو قبل موعد تقديم ورقة بحثية فإن فرصك تكون أفضل فى الحصول على الكتب التى تريدها، إذا لم تجد الكتاب فى مكانه المفترض أن يوجد به فى المكتبة فإنه قد يكون:

أ) أحد زملاءك يستخدمه فى صالة المطالعة أو تركه هناك.

ب) أحد الأشخاص قد استعاره.

ج) موضوع فى مكان آخر بطريق الخطأ.

د) مفقود وجارى البحث عنه.

منتدى سور الأزبكية
WWW.BOOKS4ALL.NET

فى مثل هذه الحالات لا تعتمد على نفسك فقط فى البحث عن الكتاب، بل يجدر الاسقتصاء من مسئولى المكتبة، وأن تثابر فى الحصول عليه. يمكنك الاستفادة من المكتبات الأخرى فى الكليات والأقسام الأخرى وفى المدينة، ومن نظام تبادل الخدمات بين مكتبة الجامعة والمكتبات الأخرى المتعاونة معها، كحل أخير يمكنك أن تسأل أستاذك إذا كانت لديه نسخة إضافية يمكنه إعارتها لك، تأكد من أنك ترد ما تستعيره من كتب.

الأنواع المختلفة للقراءة:

على غير الاعتقاد الشائع، فإنه ليس صحيحاً أن كل الطلاب يعرفون كيف يقرأون عندما يلتحقون بالجامعة، القدرة على القراءة شيء، وتعلم كيفية الاستفادة من قراءتك فى الكتب الجامعية شيء آخر، ومع ذلك فإن قدرتك على القراءة مع التركيز الذهنى، وزيادة سرعتك فى القراءة، وتحسين استيعابك لما تقرأ، وتقييم أوجه القوة للمواقف الفكرية المتنافسة الواردة فيما تقرأه، وقدرتك على تدوين ملاحظات مفيدة .. كل هذه مهارات حيوية وهامة للدراسة. فى القرن السادس عشر، كتب فرانسيس بيكون يقول: "بعض الكتب تُقرأ لمجرد التعرف على مذاقها، وبعضها الآخر لتبتلع، وقليل منها للمضغ والهضم"، وقد تبنى درك روانترى *Rownt Ree* نصيحة بيكون بالطريقة التالية:

١- **المذاق**: بمعنى الاشارة إلى صفحات متفرقة فى الكتاب.

٢- **الابتلاع**: بمعنى قراءة عامة خفيفة وبسرعة للكتاب.

٣- **المضغ والهضم**: بمعنى دراسة كل الكتاب بعناية مع التركيز الشديد.

كيف تحسن مهاراتك القرائية؟

بعد أن تختار كتاباً، ينبغى أن تقرر أفضل الطرق التى تناسب هدفك من قراءته، قدم راونترى *Rowntree* بعض التوصيات التى رمز إليها بالرمز ***SQ3R***، وإذا استخدمت بذكاء فإنها يمكن أن تكون ارشادات قيّمة:

أ) الرمز (S) يرمز إلى عملية المسح *Survey* أحط بالكل قبل أن تحط بالتفاصيل:

مسح الكتاب يعطيك معياراً للمهمة التى أنت بصددها، امسح الكتاب أولاً ثم الفصل، ثم الفقرة. اعط انتباهاً خاصاً للآتى:

١- صفحة العنوان للتعرف على الطبعة وعلى سنة النشر.

٢- صفحة المحتويات للتعرف على البنية العامة للكتاب.

٣- فهرس الكلمات للتعرف على المصطلحات المفتاحية والكلمات الأساسية التى عليها تأكيد.

٤- العناوين الفرعية لكل فصل للتعرف على المواقع المميزة لتفاصيل المحتوى.

٥- الفصل الأول والفصل الأخير للتعرف على الأهداف والنتائج.

٦- الفقرات الأولى والأخيرة لكل فصل للتعرف على الملخصات.

٧- العناوين الجزئية لكل قسم، كعلامات مميزة للتعرف على تفاصيل القضايا المعروضة.

٨- الجمل الأولى والأخيرة للفقرات للتعرف على تفاصيل القضايا المعروضة.

ب) الرمز Q يرمز إلى السؤال *(Question)* لا تقرأ أبداً قبل أن يكون فى ذهنك بعض التساؤلات. التساؤلات تساعدك على الاحتفاظ بذهن متيقظ، فكر فيما تعرفه فعلاً وفيما تريد أن تعرفه. إسأل نفسك:

١- ماذا يريد المؤلف؟

٢- ما الجديد والمهم الذى يقوله؟

٣- ماذا يعنى بما يقول؟

٤- هل ما يقوله يدعم أو يكمل أو يناقض ما تعرفه أو تعتقد به؟

ج) أما 3R فترمز إلى إقرأ *Read* (قراءة أولى وثانية) واسترجع *Recall* وراجع *Review* وذلك كما يلى: لا تقرأ بطريقة سلبية بل باهتمام كامل وبصورة ناقدة. لا تتوقع أن تفهم كل شىء تقرأه من أول مرة.

<u>فى هذه القراءة الأولى قُمْ بالآتى:</u>

١- ابحث عن الأفكار الرئيسية والثانوية.
٢- استوضح الشكل العام ومادة الكتاب.
٣- لا تحاول أن تدون ملاحظات، ولا تضع علامات على الصفحات.

<u>فى القراءة الثانية قُم بالآتى:</u>

١- اتبع القضايا والتعليلات بالتفصيل.
٢- لاحظ ما تركته فى القراءة الأولى.
٣- إذا كنت تمتلك الكتاب، يمكنك أن تضع علامات على النقط الرئيسية.
٤- إذا كنت لا تمتلك الكتاب، لاحظ النقط الرئيسية.

د) استرجع *(Recall)* لكى تحقق من فهمك لما قرأته: إن الاسترجاع يساعد على محافظتك على التركيز عندما تقرأ، يساعد على تصحيح ما أسأت فهمه. وكذلك يحافظ الاسترجاع على أن تكون قراءتك نشطة، ولا تكون قراءة خاملة. اسأل نفسك:

١- كم أتذكر مما قرأت؟
٢- ما جودة ما أتذكره؟
٣- كم أستطيع أن أشرح بلغتى وكلماتى ما قرأت؟
٤- هل أستطيع أن أسترجع نقاطا دون إعادة قراءتها؟

هـ) راجع *(Review)* إلق نظرة أخرى على الكتاب للتحقق من قدرتك على الاسترجاع: إن المراجعة تخبرك بالقدر الذى اكتسبته مما قرأت.

كرر الخطوات الأربع السابقة:

١- **المسح** : تحقق من رؤوس الموضوعات والملخصات.

٢- **السؤال**: هل هناك أسئلة جديدة تثار؟

٣- **إعادة القراءة**: هل فاتك شيء مهم؟

٤- **استرجع**: املأ الفجوات وصحح أخطاء الملاحظات التى أخذتها.

القراءة الأسرع مع استيعاب أفضل:

إذا اتبعت الأفكار التى قدمناها فى هذا الفصل فسوف تكتسب أكثر من قراءاتك. ينبغى أن تقرأ أسرع مع فهم أكبر واستبقاء أكثر لما تقرأه.

مارس التدريبات التالية لتحسن مهارتك القرائية:

١- دع عينيك تمر بسرعة على الصفحة المكتوبة.

٢- لا تقرأ الكتاب قراءة صامتة، سوف تستمر فى أن تفهم أكثر.

٣- ضع توقيتاً لقراءة الصفحة، ومارس القراءة أسرع من ذلك.

٤- تجنب اجهاد العين، وافحص قوة ابصارك بانتظام.

الفصل الثامن
تدوين مذكرات مفيدة من القراءات

يهدف هذا الفصل إلى تحقيق الآتى:

١- شرح أهمية تدوين مذكرات مفيدة.

٢- مساعدة الطالب على أن يدون مذكرات أكثر فعالية.

٣- اقتراح كيفية الحصول على الفائدة القصوى.

الفصل الثامن

تدوين مذكرات مفيدة من القراءات

تدوينٍ مذكرات .. لماذا؟

طبقـاً لما قاله عالم النفـس *(Skinner)* فى كتـابه عن التربيـة عام ١٩٨٤م "التربية هى ما يتبقى عندما يكون ما تعلمته قد تم نسيانه". من الواضح أن سكينر لم يكن يواجه الكلية والامتحانات التى تواجهها أنت. قد يعرف البعض منكم التربيةٍ على أنها المذكرات التى تبقى بعد الامتحانات (سواء بعد النجاح أو الرسوب) أيا كانت وجهة نظرك فإن المذكرات الجيدة سوف تساعدك لتستمتع بدراستك فتحصل منها على أقصى فائدة، وتنجز نتائج علمية أفضل.

تدوين المذكرات يشجع التعلم النشط ويمدك ببعض السجلات المكتوبة لما كنت تدرسه. ولكن لابد من تدوين مذكراتك بطريقة جيدة، لا تدون مذكراتك على أوراق مهملة وغير لائقة، فهى تزيد من متاعبك عندماتكون فى حاجة إلى الاستفادة منها. ينبغى أن تدون مذكراتك بصورةٍ متسقة وفى أوراق لائقة تسمح لك بأفضل استخدام ممكن عند استعمالها، مثلاً الأوراق المفردة التى تحفظ فى ملف أفضل من كراسة متماسكة، وذلك حتى يسهل عليك ترتيبها وضم وسحب الأوراق بحسب حاجتك إليها.

فيما يلى بعض الارشادات العملية لتساعدك فى التمكن من مهارة أخذ وحفظ المذكرات بقصد مساعدتك على النجاح فى رسالتك الجامعية.

كيفية تدوين مذكرات أكثر فاعلية:

القدر المناسب من تدوين المذكرات:

الهدف هو أن تدون مذكرات مختصرة تتسم بالذكاء، بحيث تساعدك على استرجاع النقاط المفتاحية فى اطار بنية وتتابع القضايا المطروحة فى الكتاب الذى تقرأه، معظم الطلاب يأخذون مذكرات كثيرة جدا، أنت فى حاجة إلى أقل عدد ممكن من الكلمات والرموز فى الصفحة، ومع ذلك فإن الأمر يختلف من فرد لآخر، استشر أسلوبك والطريقة التى اعتدتها فى الاختزال فى الكتابة.

ما الذى تأخذه فى مذكراتك؟

أنت فى حاجة الآن أن تغتنم الأفكار الرئيسية، والخط الفكرى للقضايا المطروحة. ابحث عن النقاط المفتاحية، النقاط التى تدعم المناقشة المعروضة وتساعد فى تثبيتها، وينبغى أن تبدأ فى تدوين المذكرات بعد القراءة الأولى للكتاب، عندما تكون قد التقطت اللبنة الأساسية للموضوع الذى تتعامل معه، وبعد أن تكون قد حصلت على فحواه.

نفس النتيجة العامة ما تزال صالحة، ركز على متابعة سير الأفكار وسجل النقاط المفتاحية فقط فى إطار بناء متماسك. دوّن المذكرات المثالية، والتى تشكل الدعائم الأساسية التى يمكن أن تبنى عليها ما تضيفه من توضيحات وتفصيلات، والتى تصمم بطريقة تساعد على بقائها، إذا كانت مذكراتك منظمة تنظيما جيداً فإنه يمكنك بعد ذلك أن تضيف إليها أية تفاصيل شارحة أخرى.

كيف تنظم مذكراتك فى بناء متناسق:

يميل الأوربيون إلى تنظيم مذكراتهم (وتفكيرهم) بطريقة خطية، أى من

القمة (إلى القاع)، ومن اليسار إلى اليمين على الصفحة، ليس ثمة خطأ فى ذلك سوى أنه يلزم ترك هوامش كافية تسمح بتثبيت الأوراق فى الملف كما تسمح بوجود مساحات لكتابة تعليقات، المذكرات التى تؤخذ من قراءة كتاب أو فصل أو مقال ينبغى أن تكون قريبة فى تركيبها وتنظيمها من البناء الذى وضعه المؤلف، فينبغى أن تتضمن النقاط المفتاحية، ولكن تتخطى التفاصيل.

فى كتابه الطريف المعنون "استخدم عقلك" يوصى تونى بوزان *"Tony Bozan"* بمدخل بديل لطريقة تدوين المذكرات، يقول تونى: بأن عقولنا لا تعمل فى خطوط مستقيمة، لذلك فإنه لابد من المذكرات التى تكتب بطريقة خطية، يقترح بوزان أن نبنى مدخلاً شبيهاً بانتشار النجوم *(Starburst)*. لتدوين المذكرات. فهو يرى بان هذا النمط يتفق اتفاقا كبيراً مع نمط تفكيرنا، لذلك فهو نمط اكثر فائدة لتذكرها واسترجاع محتوياتها بعد ذلك، هذه الطريقة قد تكون أكثر مناسبة لبعض المواد الدراسية عن غيرها. حاول تجريبها لتتبين ما إذا كانت تحقق لك احتياجاتك.

لاحظ المثال التالى لمذكرات مكتوبة بالطريقة الخطية المعتادة لمحاضرة فى الاقتصاد، وحاول أن تكتبها بطريقة أفضل تكون غير خطية، وتساعدك على تذكر نقاطها الأساسية.

مقدمة فى الاقتصاد

١- السوق والقوى المؤثرة على السوق:

القطاع الخاص

المقاولون

تشجيعات/ عدم تشجيعات الدولة.

٢- العرض والطلب

الدخل، المستهلك

الأسعار الممكنة (نظرية السلع الهامشية)

السلع الترفيهية مقابل الضروريات.

سلع المستحدثات.

موثوقية السلع.

٣- عوامل الانتاج:

الأرض، ايجار الأرض.

العمالة، الأجور، العوائد الطرفية، الضرائب.

رأس المال، سعر الفائدة.

تكلفة عوامل التغير على مدار الزمن.

٤- ميزان/ مستويات الانتاج:

الورش الحرفية (مثلا النجارة).

الانتاج الضخم (مثلا خطوط تجميع السيارات).

التكنولوجيا المتقدمة (مثلا مصافى البترول).

التكلفة/ العائد.

٥- التنافس:

الأسواق المحلية، والأسواق الخارجية.

التنافس الشريف والتنافس غير الشريف.

كيف تحقق أفضل استفادة من المذكرات:

إعادة قراءة المذكرات:

بعد أن تدون مذكراتك (بأى طريقة تختارها) ينبغى أن تتعلم كيفية الاستفادة منها لأقصى حد ممكن. لا معنيٍ لأن تدون مذكراتك ثم تتركها حين يأتى موعد الامتحانات فتراجعها، ينبغى أولا أن تعيد قراءة مذكراتك فى خلال ٢٤ ساعة من تدوينها. القراءة الأولى تدعم عملية التعلم، وتساعدك على تثبيت النقاط الأساسية فى ذاكرتك. عند إعادة القراءة يجب أن تضيف مزيداً من التعليقات فى الهوامش إلى ما كتبته من المحاضرة أو أثناء الدروس (معانى، شواهد، مقارنات، مضادات، متابعة ... الخ).

تحرير المذكرات:

يجب أن تحرر مذكراتك كما تحرر ملف الحاسوب، سوف تحتاج إلى الربط بين المذكرات التى دونتها من قراءات حديثة وقراءات سابقة، قم بالاشارة إلى الأفكار الرئيسة بينها وبين بعضها، قارن بين النظريات المختلفة ووجهات النظر والتوضيحات. بهذه الطريقة سوف تثرى تعلمك.

حفظ المذكرات فى ملف:

تحتاج إلى عمل طريقة لحفظ المذكرات فى ملف، وأن تبتكر لنفسك نظاماً ما للعودة إليها، ومراجعتها، بما يمكنك من أن تجد ملاحظاتك حول موضوع معين حين تحتاج إليه، استخدم صندوق البطاقات كحافظة جيدة، ضع فهرس بطاقات بسيطا لتسجيل مذكراتك. بعض الطلاب يخصصون وقتاً منتظما (مثلاً نهاية الأسبوع) لتنظيم مذكراتهم التى دونوها طوال الأسبوع وحفظها بملف.

تصنيف المذكرات:

يمكن تصنيف وفهرسة مذكراتك لاستخدامات لاحقة بحسب الموضوع أو المؤلف، أو احتمالات استخداماتها، الأهم من ذلك أنه يمكنك أن تكون تجمعا من المذكرات كجزء من مكتبتك الخاصة التى تضم كتباً ومقالات وقصاصات صحف وغير ذلك من المواد التى ترى أنها مفيدة لك فى كل أنواع دراستك.

لا تلق شيئاً بعيداً فى هذه المرحلة:

سوف يأتى وقت تحتاج فيه إلى الرجوع إلى كل مذكراتك وأن تزيل منها ما لا تريده بعد ذلك، ولكن كن حريصا من التسرع فى التخلص من بعض مذكراتك. احتفظ بكل مذكراتك على الأقل مدة عام كامل، وربما طوال دراستك، سوف تندهش من كثرة احتياجك للرجوع إلى أعمال سابقة، بهذه الطريقة لن يضيع منك شىء.

الفصل التاسع
دروس المجموعات الصغيرة وحلقات البحث

يهدف هذا الفصل إلى تحقيق الآتى:

١- شرح أهداف دروس المجموعات الصغيرة، وحلقات البحث.

٢- وضع مقترحات للاعداد لدروس المجموعات الصغيرة.

٣- مساعدة الطالب ليحقق أفضل فائدة من دروس المجموعات الصغيرة.

الفصل التاسع

دروس المجموعات الصغيرة وحلقات البحث

أهداف دروس المجموعات الصغيرة:

غالباً ما تكون المحاضرة صورة من صور التعلم السلبى، الطالب يستمع بشدة، ويدون ملاحظات، ومذكرات، ولكنه بصفة عامة لا يجد تشجيعاً لأن يطرح أسئلة أو يثير نقاطاً للمناقشة، لأن حجم المجموعة يحول دون تبادل مثمر للأفكار، على النقيض من ذلك، فإن المجموعة فى درس أو حلقة بحث ينبغى أن تكون صغيرة الحجم بدرجة تسمح لكل أفرادها لمشاركة كاملة فى المناقشة.

فى جامعة أكسفورد وبعض الجامعات الأخرى "الدرس" *Tutorial* هو اسم يطلق على اجتماع اسبوعى، أو نصف شهرى مع مدرس خاص *Tutor* وأحيانا يشاركك فى الاجتماع فرد، أو فردين آخرين لقراءة ومناقشة واجباتك التحريرية، فى أماكن أخرى، فإن "الدرس" يعنى درساً لتعلم مجموعة صغيرة الحجم. أيا كان الاسم "درساً" أو تعلم مجموعة صغيرة فإنه يقدم فرصة ذات قيمة فريدة لزيادة فهمك لأية مادة ولتنمية مهاراتك فى تبادل أفكار علية. لذا ينبغى أن تتعلم كيف تحقق فيه أكبر فائدة.

أهم شىء هنا هو أن يفهم الطالب أن الدرس فرصة للمشاركة فى عملية التعلم ومشاركة فى الأفكار والخبرات والفهم وتبادل الرأى بشأن ما يحيرك أو يغمض عليك فهمه. إن هذا يعنى أنه لا يوجد شىء اسمه "سؤال غبى" فى الدرس، طالما أنه مرتبط بموضوع الدرس، إن قبولك فى الدرس ثمنه أنك لابد وأن تشارك فى المناقشة، وهذه المشاركة ليست اختيارية.

كيف تعد للدروس؟

فى معظم دروس المجموعات الصغيرة فى الآداب أو العلوم الاجتماعية أو إدارة الأعمال، فإن الطلاب يشاركون فى المناقشة واحد فواحد، سواء طلب منك أن تفتح المناقشة، أو لم يطلب ذلك، ينبغى أن تعد نفسك للدروس كالآتى:

١- فكر جيداً عن معنى الأسئلة، الأسئلة قد تكون مباشرة أو بتعمق مثير، حاول أن تصل إلى لب الموضوع الذى يحاول السؤال أن يصل إليه. ركز على السؤال، وابدأ بسؤال نفسك كم تعرف عن هذا السؤال؟

٢- راجع مذكراتك الخاصة بالموضوع، حاول أن تربط موضوع المناقشة بما سمعته فى المحاضرات، استخدم مذكرات المحاضرات لمساعدتك فى تحديد ما هو جوهرى وما هو هامشى فيما يهدف إليه السؤال.

٣- اقرأ ولاحظ أكبر عدد ممكن من المراجع التى أشار بها أستاذ المادة. المدرس الخاص الذى يقود دروس المجموعة الصغيرة سوف يرشدك إلى ما تقرأه، حاول أن تجمع مختلف وجهات النظر وليس فقط وجهة نظر واحدة حول السؤال، إن التصارع والاختلاف بين وجهات النظر يساعدك فى توضيح السؤال.

٤- حدد ما تعرفه وتفهمه فعلاً وما تحتاج إلى معرفته وفهمه. تذكر أنه لا خجل فى أن يعترف الشخص بأنه لا يفهم شيئاً يقرأه، سوف تجد نفسك فى مواقف أصعب لاحقاً إذا لم تكن مستوعباً المفاهيم والأفكار الأساسية فى المراحل الأولى من الدراسة، لا تخشى أن تسأل من أجل المعاونة.

٥- ضع قائمة بالنقاط المفتاحية التى ترغب فى اثارتها للمناقشة، لكى تحصل على مساعدة فيما لا تفهمه، اكتب قائمة بالنقاط التى تريد الاستفسار

عنها، تأكد من أنك تثير هذه النقاط مبكراً فى دروس المجموعات الصغيرة أو المنفردة، لا تنتظر حتى الدقائق الأخيرة، قد يفوتك الأوان، كذلك لا تفترض بأن طالباً آخر سوف يطرح أسئلتك.

٦- حاول أن تربط الموضوع الذى تدرسه بموضوعات سابقة، دروس المجموعات الصغيرة أو المنفردة لم توجد من الفراغ، هناك فى أغلب الأحوال مجموعة من الموضوعات حول كل مادة أو قضية، حاول أن تربط بين الموضوعات المختلفة بين المواد الدراسية المختلفة وداخل كل مادة فى العلوم والهندسة والتكنولوجيا، تخصص الدروس للمجموعات الصغيرة أو الأفراد لحل المسائل والتمارين، فى المعتاد يعطى الطالب مجموعة من المسائل مقدما، ويُطلب منه أن يحلها، وأن يبين كيفية الوصول إلى الحل.

الاستفادة القصوى من الدروس:

إذا ما طُلب منك أن تفتح المناقشة:

يشعر كثير من الطلاب بالانفعال أو الحرج قبل البدء بالمناقشة، سوف تبدأ بطريقة أفضل مع الممارسة، وإليك بعض الاقتراحات المعاونة:

١- لخص النقاط الأساسية على صفحة واحدة، مجرد ملخص.
٢- تبين كيف ستعرض السؤال، أو كيف سيكون مدخلك للمناقشة.
٣- اعط بعض التعاريف، أو التوضيحات لمادتك.
٤- استخدم مفاهيم مناسبة ومنظورات ونظريات بديلة.
٥- اعرض حقائق مفتاحية، وآراء ووجهات نظر مع مصادر مرجعية.
٦- اذكر ما تفكر به أنت، ولا يكن ما تقوله مجرد ترديد لما يقوله مصدر آخر.

ملاحظة:

اكتب بقلم جاف أسود على ورقة بيضاء حتى يسهل تصويرها ونسخها، إذا كان بالإمكان، صور نسخا، ووزعها مقدما على زملاء الدرس، مهما كانت التكاليف فإن ذلك سيفيدك فى المراجعة.

كيف تفتتح المناقشة:

١- تأكد من أن كل أفراد المجموعة قد قرأوا الملخص الذى وضعته.

٢- قدم عرضا شفويا مؤثرا لموضوع مناقشتك.

٣- ركز على ما تجده مهما ومثيرا ومستثيرا لأفكار متصارعة.

٤- اذكر ما لا تفهمه، واطلب من المجموعة مساعدتك.

٥- اطرح الأسئلة التى ترغب فى أن تناقشها المجموعة.

٦- لا تقل للمجموعة كل ما تعرفه، فإن هذا يكون مملاً.

٧- لا تقرأ من الورقة، تعلم أن ترتجل من المذكرات أو من رؤوس الموضوعات.

٨- افتتح الموضوع للمناقشة، ولا تجهده.

٩- لا تتجاوز عشر دقائقن سوف يوقفونك بعد خمس عشرة دقيقة.

إذا لم تكن أنت الذى تفتتح المناقشة:

لا يعنى ذلك أن تبقى فى حالة استرخاء، إن المدرس قد يطلب منك أن تبين وجهة نظرك، وفيما يلى بعض المقترحات للإعداد لمثل هذه المواقف:

١- تأكد أنك حصلت على الملخص وقرأته مقدما.

٢- لاحظ النقاط والأسئلة المفتاحية التى ترغب فى اثارتها للمناقشة.

٣- استمع بعناية ودون بعض الملاحظات أثناء عرض الموضوع.

٤- بعد العرض، اطرح الأسئلة، وعبّر عن وجهات نظرك.

ملاحظة:

لا يعنى هذا أنك تحتكر وقت الدرس بكلماتك ومناقشاتك، ولكن هذا يعنى أن تتعلم كيف تنمى تبادل الأفكار ووجهات النظر، لا تسمح لانتباهك أن ينفلت أو يتشتت. التزم بالمناقشة، وقدم اسهامك للمجموعة. سوف تحصل على الكثير من الدرس وتشعر بالانتماء طالما أنت عضو منتظم الاسهام فى التعلم بالنسبة للمجموعة كلها.

انتبه جيداً للنصائح التالية:

ماتحصل عليه من الدرس هو بقدر ما أنت مستعد للإسهام به فيه، مع زيادة طفيفة. المدرس وجد كمصدر ومرجع ولتسيير الأمور داخل الدرس، ولكن يتوقف الأمر عليك لتلعب الأدوار الأساسية. تذكر أنك لن تسنح لك نفس الفرصة لتجريب أفكار مهما كانت نصف ناضجة وتظل تعامل بنفس الرقة من زملائك الطلاب، إذا كانت لديك فكرة دعنا نسمعها. قد تكون فكرة مبدعة، لذلك فإنه من الأنانية ألا تشارك الآخرين فيها. إذا لم تكن فاهماً لشىء ما قل ذلك. سوف تُذهل عندما تجد أن العديد من الآخرين لا يفهمون نفس الشىء، أيضاً تعلَم أن تتغلب على خجلك، سوف يفيدك ذلك فى التقدم بقية حياتك، تعلَم كيف لا تتفق مع المناقشة التى يضعها الآخرون دون أن تُشعرهم بنقص عندهم. حاول أن تُقدِم نقاطاً مناسبة، ومرتبطة من مقررات ومصادر أخرى متضمنة خبراتك الشخصية.

السبب وراء هذه النصائح:

١- إنها تحول دون أن تشعر المجموعة بالملل والإحباط.
٢- إنها تدربك على أن تحدد الأساسيات وتتجنب الأشياء الهشة.
٣- إنها تعودك على ممارسة تناول التبادل الفكرى والثقافى.

٤- إنها تزيد من حساسيتك نحو مشاعر الآخرين.
٥- إنها تساعدك على أن تُفكر بعمق وتكتسب ثقة فى ذاتك.
٦- إنها تساعدك فى المراجعات اللاحقة وأساليب الامتحانات.
٧- إنها تساعدك على تعلم أفضل، كما أنها أكثر متعة.

الكلمة الأخيرة:

سواء أكنت الذى افتتح المناقشة أو لم تكن، فإنك قد تُدعى لالقاء الكلمة الأخيرة. كن مستعداً لأن تقول ما تعتقد أنك تعلمته من المناقشة. تذكر أن الدرس يقدم فرصة للتعلم الاجتماعى، لذلك تعلم أن تحصل على أقصى فائدة من دروس المجموعات الصغيرة عن طريق مشاركتك. المشاركة تيسر تعلما أفضل وتجعل هذا التعلم أكثر متعة.

الفصل العاشر
الأعمال التحريرية فى الدراسة الجامعية

يهدف هذا الفصل إلى تحقيق الآتى:

١- مساعدة الطالب على فهم المقصود بكتابة تحريرية أفضل بالجامعة.

٢- مساعدة الطالب على كتابة أول مقالاته.

٣- مساعدة الطالب على تحسين مهارات الكتابة عنده.

الفصل العاشر

الأعمال التحريرية فى الدراسة الجامعية

المقصود بالكتابة فى الدراسة الجامعية:

تُشَكِل مهارة الكتابة عنصراً جوهرياً فى الدراسة الجامعية. معظم الطلاب يستمتعون بالقراءة، ولكنهم يكرهون الكتابة، ربما لأنهم لم يسبق لهم تعليمهم كيف يكتبون، ولا كيف يعالجون النقد الموجه إلى أعمالهم التحريرية. أياً كانت الأسباب، فإن القدرة على التعبير عن الفكر الشخصى بوضوح وبطريقة منطقية ومحكمة، هى مهارة دراسية هامة ينبغى تنميتها:

الأعمال التحريرية بالدراسة الجامعية نوعان:

١- المقالات والتقارير، أو أية واجبات تحريرية أخرى.

٢- الإجابة على الامتحانات.

فى كل من المجالين يحتاج الطالب أن يتعلم كيف يوصل أفكاره بكفاءة من خلال الكلمة المكتوبة بأفضل قدر ممكن، سواء بخط اليد أو على الآلة الكاتبة، أو بمنسق كلمات حاسوبى.

المقال فى الدراسات الأدبية، أو العلوم الاجتماعية، أو الأعمال: هو نوع من التدريب العقلى والتحدى الجالى. فأنت تحاول أن تبنى أفكارك وأن تُعبر عن بنات أفكارك فيما يتعلق بموضوع معين أو تساؤلٍ ما فى صياغة تحريرية تتسم بالإحكام والأناقة والاقناع. يختبر المقال قدرتك على تحليل تساؤل معين، وعلى تكوين خط من المناقشة، وعلى استمالة القارىء إن لم يكن إقناعه بقوة الحالة التى تعرضها.

لكى تكون مقنعاً فإنه ينبغى أن تكون معانيك واضحة. المقال فى العلوم أو الهندسة أو التكنولوجيا قد يتطلب مسحا للأدبيات المنشورة حول موضوع معين. يجب أن يتوفر فيه تلخيص مقروء للأدبيات الحديثة، وتقويم ناقد وليس مجرد سرد تجميعى.

التقرير عمل مماثل للمقال، ولكنه غالباً ما يحتوى على قدر من المناقشة وملخص النتائج لبحث معين أو أدبيات قضية بعينها.

كتابة ورقة علمية تتطلب صيغة ذات مواصفات معينة:

١- **مستخلص** *(Abstract)* ملخص مُحكم.

٢- **مقدمة**: تضع العمل فى سياقه التاريخى، وتشرح السبب وراء اعتبار هذا العمل هاما وذا قيمة علمية.

٣- **المواد والأساليب**: تصف التجربة أو الاجرائيات والخطوط التى تم اتخاذها.

٤- **النتائج**: تعرض النتائج التجريبية التى تم الحصول عليها، وتقدم أمثلة توضيحية.

٥- **المناقشة**: تكون ختام النتائج وتحليلاتها، وتربطها بالنمط التاريخى للمعرفة المتنامية، ربما تقدم المناقشة بعض التخمينات ولكنها تتجنب مجرد التأمل.

كيف تكتب مقالتك الأولى:

الشيء المثمر هنا هو الاعداد الجيد والنقد الذاتى لماتكتبه. قبل أن تبدأ الكتابة لابد وأن تُعِد نفسك. وإليك بعض الارشادات:

١- فكر بعناية عن معنى التساؤل أو القضية المعروضة، إن نفس التساؤل

قد يسمح بالعديد من التفسيرات المختلفة. تحرك من المجرد إلى المحسوس فى تفكيرك. جزىء المهام الكبرى إلى مهام أصغر، وإلى أجزاء تكون قابلة للتناول بدرجة أكبر. قد تبدأ بكتابة ملاحظات وتساؤلات لنفسك بما يساعدك فى أن تتحقق مما تعرفه فعلاً وأن تجد معلومات أكثر.

٢- احشد مصادرك: من غير المحتمل أن تستثيرك ورقة خالية من المادة المكتوبة. ينبغى أن تتعلم كيف تتفاعل مع ملاحظاتك ومذكراتك ومصادرك الأخرى. لا تغفل عن قيود الزمان والمكان. لا تكف عن الكتابة حتى الدقيقة الأخيرة التى تشعر بعدها بالتعب.

٣- اتخذ قراراً بشأن المدخل، كيف تنوى أن تتناول السؤال: هل ستتبنى المدخل الواضح المألوف؟ أم ستتخذ منحنى غير تقليدى؟ جرب بكل الطرق ولكن احتفظ بحس من مناسبة الأمور.

٤- كون بنية أو مخططاً مناسبا لمقالتك. قد تكون بنيات بديلة ثم تربط بينها. تحقق من أن البنية التى كونتها سوف تجعل مقالتك متماسكة، ولها شكل محدد.

التركيبة الجيدة للمقال تتسم بالآتى:

أ- تضمن أنك غطيت كل النقاط الأساسية.

ب- توفر أرضية صلبة تبنى عليها محاورتك.

ج- تجعل محاورتك للموضوع متماسكة دون التواء أو ضغط غير مطلوب.

د- تقدم منظوراً كافياً للتكوين، وتنمية حواراتك.

هـ) تمكنك من الوصول إلى ما تنتهى إليه من نتائج.

ويمكن أن تسير بنية المقال بحسب المقترح الآتى:

١- المقدمة: وفيها تقول كيف تفسر التساؤل (أو موضع المقال) وكيف تنوى أن تتناوله. ينبغى أن تُنشىء خط المحاورة منذ البداية.

٢- الجزء الأول وفيه تقدم محاوراتك ومناقشاتك الرئيسية بوضوح وفى فقرات متنوعة.

٣- الأجزاء ٢، ٣ .... الخ وفيها تنمى محاوراتك ومناقشاتك، وتقدم الشواهد المدعمة لآرائك، وتستشهد بالمصادرِ الموثوقة المرتبطة بالموضوع، وغير ذلك مما يجعل ما تعرضه مقنعا.

٤- الخاتمة: وفيها تضبط المحاورة بأن تربط معاً النقاط التى عرضتها قبل ذلك، وأن تجعل موقفك العام واضحا بدون غموض وبدون تكرار. بذلك فإن خاتمة جيدة سوف تبرز موضوع مقالتك بحيث لا تحتاج إلى رابط قوى يجعل منها نتيجة طبيعية لما سبق عرضه.

عملية الكتابة:

إليك بعض المؤشرات لكيفية السير فى الكتابة:

١- أكتب مسودة أولى لمقالك، لا تتعثر وتتوقف عند الجملة الأولى، أو الفقرة الأولى، هناك دائما الجمل والفقرات الأصعب. استمر فى الكتابة، ثم عُد ثانيةً إلى ما توقفت عنده.

٢- ضع مسودتك جانبا لمدةٍ يومين، دع القلق بشأن المقال، وتحول إلى شىء آخر مختلف تماما.

٣- أعد قراءة مسودتك بعين ناقدة، وكأنك ناقد لعمل زميل آخر. سل نفسك (أ) هل الكاتب - لهذه المسودة - يقول لك ما يحاول أن يفعله؟ (ب) هل نجح فى ذلك؟ (ج) هل أقنعك بأن ما كتب أو ما قاله ذا قيمة، ويستحق القيام به؟

٤- انتبه بشدة إلى الجملة الافتتاحية لأول فقرة، وللجملة الانهائية لآخر فقرة. سوف تظل هاتان الجملتان تترددان فى عقل وذهن من يقرأ ذلك.

٥- حدد وصحح نقاط الضعف فى عرضك وحوارك وتعبيرك وأسلوبك وهجاء كلماتك. ابتعد عن الاطناب.

٦- تحقق من أن اسمك واسم مدرسك الخاص وعنوان المقال المقرر مكتوبة بوضوح وفى مكان بارز فى أعلى الصفحة الأولى.

٧- تأكد من أنك تذكرت بأن تثبت مراجعك وأن توفر قائمة من المصادر التى رجعت إليها. احترم الأساليب والتقاليد الأكاديمية عند توثيق المؤلفين والعناوين.

٨- اكتب نسخة لائقة وواضحة فى صورتها النهائية، تاركاً فراغاً كافياً لمدرسك ليضيف فيها تعليقات هامشية.

٩- احتفظ بنخسة إضافية لنفسك (تضعها فى ملفك الخاص) فقد تضيع النسخة الأصلية.

١٠- تأكد من أنك تسلم المقال فى الموعد المحدد لذلك.

كيف تحسن مهاراتك فى الكتابة:

انتبه جيداً إلى تعليقات مدرسك الناقدة والبناءة فى نفس الوقت بخصوص كل مقالاتك. مع التدريب والمران، سوف تنمى بالتدريج قدراتك الناقدة الذاتية وتصبح ناقداً لنفسك. وحتى ذلك الحين، إليك بعض الارشادات عن كيفية تحسين كتابة مقالاتك.

١- تأكد أن مقالك قد أجاب على التساؤل المطروح. تحقق من أن ما وعدت به فى فقراتك الأولى قد أوفيت به فى نهاية المقال.

٢- تحقق من موثوقية مقالك ومناسبته لما هو مطلوب منك أن تكتب عنه. قد يتسامح مدرسك لخطأ واحد ولكنه لن يتسامح إذا كانت مقالتك غير مناسبة، ولا إذا كانت تقدم معلومات سطحية.

٣- الاختصار فضيلة، لذلك عبّر عن نفسك بطريقة اقتصادية. تجنب الحشو والسطحيةِ الهشة.

٤- لا تفترض مسبقاً أن القارىء يفهم مناقشتك وحواراتك التى تعرضها، ولا أنه يشاركك - آليا - وجهة نظرك، لكى تكون مقنعا تحتاج إلى أن توضح موقفك وأن تجعل فروضك صريحة، وأن تجعل معانيك واضحة بقدرٍ ما يمكن.

٥- لا تضيع وقتا ثمينا فى التدليل على ما هو واضح. أن تكون حاذقاً أكثر من أن تكون واضحا، فإنك تتجنب الظهرو بمظهر الساذج. اتبع خطا تقليديا، بكل الطرقٍ، ولكن تجنب مجرد أن تستعرض مهارتك، ما لم تكن ذكية جدا، فإن الطرف والنكات يُفضل تجنبها فى المقالات. تجنب الرواشم التى هى عبارات أصبحت مبتذلة بسبب كثرة تكرارها.

٦- استخدم مفاهيم علمية وفنية مناسبة لتساعد فى تكوين وبناء مقالك. لا مكان فى العمل الأكاديمى لذكريات وقصص ونوادر شخصية. تجنب عمل توكيدات غير جوهرية. قَدِم شواهد على ما تقول طوال عرضك للموضوع.

٧- استخدم لغة مناسبة لسياق الموضوع وللمادة التى تتناولها. تجنب اللغة العامية واللهجة المحلية والرصانة الاصطلاحية والتى يمكن أن تكون مناسبةً فى حديث ولكنها لا تكون مقبولة فى مقالة أكاديمية. اللغة السوقية أيضا ليست مناسبة فى المقالات العلمية.

٨- لتكن كتابتك مترابطة عند الانتقال من نقطة إلى أخرى لتسير وتتدفق

بسهولة، بما يوضح معانيك ويبرزها. تعلَم أن تستخدم أساليب ربط متنوعة لتساعد فى ربط محاوراتك وتشدها إلى بعضها البعض.

٩- المقال ليس ديوانا شعريا لأفكار أناس آخرين - يرغب القارىء فى أن يعرف ما تفكر فيه - لذلك تجنب الافراط فى الاقتباس من الآخرين.

١٠- الترقيم الصحيح للكتابة ليس حذلقة ولا ترفيهاً، ولكنه يسير وينشط المعانى الدقيقة، تعَلَم كيف تستخدم الفواصل وعلامات التوقف ووظائفها فى التدقيق فى التعبير الكتابى.

١١- لا تتردد فى أنِ تُعيد كتابة جملة أو فقرة عدة مرات، لتجعل معانيك أكثر وضوحا. ارجع إلى قاموس أو موسوعة مترادفات أو متضادات ... الخ حينما لا تكون غير متأكد من المعنى الدقيق أو الهجاء الصحيح لكلمة غير مألوفة.

١٢- تجنب اللغة التى تشير إلى التفرقة بين المرأة والرجل، ولكن دون أن تفقد المعنى المقصود. الكُتاب المهَرة يشيرون إلى كل منهما، ولكن القوى البشرية هى القوى البشرية. تعَلَم أن تستخدم "هو"، "هى" أو "هم" أو "هن" بلباقة وفى الموقع المناسب دون إخلال بالمعنى أو إشعار بالتفرقة.

الفصل الحادى عشر
التفكير الناقد وحل الاشكاليات

يهدف هذا الفصل إلى تحقيق الآتى:

١- شرح السبب فى حاجة الطلاب إلى مهارات التفكير الناقد.

٢- اكتشاف ما إذا كان الطالب يعرف كيف يفكر.

٣- تبيان كيفية تطبيق التفكير الناقد للدراسة التى يقوم بها.

الفصل الحادى عشر

التفكير الناقد وحل الاشكاليات

لماذا نحتاج أن نفكر تفكيراً ناقداً؟

على الرغم من أننا نعرف الآن الكثير عن كيمياء الدماغ البشرى، إلا أن قدرتنا على التفكير ربما لم تتغير كثيرا عبر الخمسة آلاف عام الماضية. "أنا أفكر ... إذن أنا موجود" هكذا تحدث ديكارت. ولكن كيف أفكر؟ ما الذى أستطيع أن أفكر فيه؟ كيف يمكن أن يساعد هذا التفكير فى حل مشاكلى الخاصة ومشاكل العالم من حولى؟

التفكير الناقد والتفكير الابداعى هما نوعٌ من أنواع التفكير الدارج والشائع فى الجامعات الأمريكية، وبين المثقفين بصفة عامة، ربما لأن الكثير من المفكرين الأمريكيين يعتقدون بأن "المجتمع العظيم" قد فشل فى حل معظم مشاكلهم الداخلية الملِحة، مثل مشكلة المخدرات والعنف والفساد والتشرد وعجز الموازنة. ناهيك عن المشكلات الدولية الضاغطة فى مناطق مختلفة من العالم.

التفكير الناقد والتفكير الابداعى قد يكون مجرد جملة طنانة عن التفكير، ولكن الطرق المختلفة التى يمكن أن يُطَبّق فيها الفكر بإبداع، فى الاشكاليات العقلية والعملية، هى أدوات لا غنىً عنها لنجاح الطالب. عندما أراد ماركس أن يبرز التناقضات الفلسفية وراء البورجوازية (الطبقية) الاجتماعية، حول التعبير الشائع "فلسفة الفقر" وكتب بدلاً منها عن "فقر الفلسفة".

الاشكاليات والملغزات وقضايا السياسة العامة:

الملغزات هى مهام أو مباريات ذهنية تتضمن تحدياً عقلياً ولكن يمكن حلها بسهولة. مثلاً كيف تستخدم الرقم ١ ثلاث مرات للحصول على العدد ٢؟ أحد الحلول ١ x ١ = ٢. قضايا السياسة العامة تختص بالاستراتيجيات رفيعة المستوى، التى تتضمن طبيعتها ودرجة تعقيدها، ضرورة فحص كم كبير من البيانات قبل إمكانية اتخاذ قرار بشأن أمور على درجة كبيرة من الأهمية من الناحية السياسية. ومن أمثلة ذلك القضايا الاجتماعية والاقتصادية، والسكانية. كثير من قضايا السياسة العامة ليس لها حلول سريعة واضحة. فالقضايا غالباً ما تكون شديدة التعقيد، وتحتاج معالجتها إلى تفكير متعمق، والتحرك فى ضوء المنفعة طويلة المدى.

تقع الاشكاليات فى مكان ما بين الملغزات وقضايا السياسة العامة. يمكن تعريف الاشكالية (المشكلة) بشىء من التجريد على أنها مهمة عقلية أو مادية غير محلولة، والتى تنشأ عن انحراف منظور عن المعايير المعروفة، أو المتوقعة. قد تختلف الاشكاليات بدرجة كبيرة من شدة تعقيداتها، ولكنها فى أغلب الأحوال قابلة للحل، إذا ما توافر لها الوقت الكافى، والفكر الناقد الابداعى اللازم. مثلاً: كيفية انزال جيوش الحلفاء وكم كبير من العتاد على شواطىء النورماندى التى كان يحتلها العدو الألمانى فى الحرب العالمية الثانية؟ كانت الإجابة: ميناء (شجرة التوت) الفرصاد - ميناء "مصنع عائم" صمم وبنى فى بريطانيا وتم تجميعه على شواطى اوروالمانش *(Arromanches)*.

أنت تعرف الآن كيف تفكر:

وأنت فى المدرسة، تُكافأ على معرفتك الاجابات الصحيحة. لا تجرؤ أن تخطىء عندما يطرح معلمو المدرسة أسئلة، فإنهم يعرفون اجاباتها، ويتحققون ببساطة

ليتأكدوا أنك تعرف هذه الاجابة أيضاً. فى الجامعة فإن الأسئلة التى تطرحها أنت أو زملاؤك تتساوى فى الأهمية.

من المحتمل أن تكون اجاباتك صواباً أو خطأً كما هو الحال عند مدرسيك. فى الحقيقة فإن مدرسى الكليات يكونون أكثر اهتماما بالطريق التى تصل بها للإجابة أكثر من الاجابة ذاتها. بتعبير آخر، مدرسو الجامعة يهتمون بعملية الاستقصاء العقلى، مع تعليمكن كيف تتعلم، لكى تفكر بنفسك ولنفسك.

إذا كنت تعتقد أنك ماهر فى حل الاشكاليات العقلية، حاول الآتى:

س١ شخص لديه ثلاث صناديق. داخل كل صندوق منها يوجد صندوقان أصغر، وداخل كل من الصناديق الصغرى يوجد ثلاثة صناديق أكثر صغراً. كم مجموع الصناديق التى عند هذا الشخص؟

تقول الدكتورة جوليا توماسون *(Tomason)* أحد دعاة التفكير الناقد والتفكير الابداعى بجامعة أبالاشيان الحكومية بشمال كارولينا *(Appalachian S. UN.)* أن رد فعل الطلاب لمثل هذه الاشكالية (س١) قد يكون بإحدى الأربع طرق التالية:

١- هناك استراتيجيات هروبية - أولئك الذين يقولون "أنا لا أحل مثل هذه الاشكاليات".
٢- هناك مفكرون بطرق إجرائية ملموسة، أولئك الذين يمكنهم فقط أن يبدأوا حل مثل هذه الاشكالية بعمليات ملموسة، بأن يرسموا صورا مادية أو ذهنية للصناديق، ثم يعدونها حتى يصلوا إلى المجموع الكلى.

٣- هناك المفكرون الانتقاليون، أولئك الذين سريعاً ما يقومون بنقل مفاهيم من الصورة الملموسة إلى الصورة المجردة للاشكالية، ومن ثم فهم قادرون على حلها عن طريق عمليتى الضرب والجمع.

٤- هناك المفكرون بطرق إجرائية شكلية، أولئك الذين يستوعبون بسرعة الصورة المجردة للاشكالية، ويحلونها بسرعة ويسر.

توضح هذه الاشكالية نقطة بسيطة، ألا وهى أنه لا توجد طريقة واحدة للتفكير. الأفراد المختلفون، فى أوقات مختلفة، يفكرون فى الاشكاليات بطرق مختلفة، إنهم يستخدمون طرق تفكير متنوعة، ولكنها متساوية الصلاحية للوصول إلى الحلول. وحيث أن كل الاشكاليات ليست من نفس النوع، فإن بعضها يتطلب نوعا دون آخر من التفكير.

س ٢: استخدم ثلاثة حروف بنفس الترتيب مرتين فى الفراغات الخالية لتحصل على كلمة (باللغة الانجليزية) ذات معنى بالنزول.

____ERGRO____

هذه الاشكالية لغوية، يتوقف حلها بطبيعة الحال على ثروتك اللغوية فى اللغة الانجليزية، وعلى استجابتك لمثيرات من الكلمات، ولا تعتمد على قدرتك فى التفكير الشكلى لتحليل مجموعة من البيانات لتصل إلى الحل.

س ٣: اكمل الفراغات التالية لتحصل على وصف من سبع كلمات عند فرديناند دليسبس (مصمم قناة بنما) بحيث يمكنك قراءة الكلمات بنفس الطريقة من اليسار إلى اليمن أو من اليمن إلى اليسار.

A - A-, A -- A -, A - A - A -: -A - A -A

هذه الاشكالية أيضاً تعتمد على اللغة، وليس على المنطق الشكلى.

س ٤: فى حادثة تصادم بشع، نُقل السائق والراكب، الذى هو ابن السائق إلى المستشفى، حيث استدعى كبير الجراحين لإجراء عملية عاجلة لإنقاذ حياة الطفل، على الرغم من أن الطفل ما زال حيا، إلا أن الجراح رفض فى آخر لحظة أن يجرى العملية، هل يمكنك تعليل ذلك؟

هذا سؤال مفتوح وهنا إجابات عديدة ممكنة لذلك. حاول أن تستفيد من المعلومات المتاحة التى تفيد فى ايجاد تعليل معقول.

س ٥: فى أحد أيام مايو الحارة بشكل غير عادى، كانت درجة الحرارة مستعرة. المكتبة مزدحمة بالطلاب يراجعون لامتحانات وشيكة. أحد الطلاب وليكن (أ) فتح الشباك بشدة، طالب آخر (ب) أعاد غلقه بشدة. بدأ عراك بين الطالبين تسبب فى ضوضــاء على الطلاب الآخرين. انقسم الطلاب إلى فريقين: أحدهما يوافق على فتح الشباك والآخر على غلقه. حضر أمين المكتبة لمعالجة الموقف. لم يجد طريقة لحلٍ وسط. الشباكٍ إما أنٍ يُغلق أوٍ يُفتح، كيف يمكن لأمين المكتبة أن يحل هذه الجدلية مستخدماً تفكيراً إبداعيا؟

توضح هذه الأمثلة حقيقة - ربما لا يرحب بها أحد - أن غالبية الناس أقدر على استظهار القوانين وتطبيقها لحل أنماط معينة من مشكلات يمكن التنبؤ بها، من كونهم قادرين على ابتكار حلول لاشكاليات غيرٍ مألوفة لهم، ومع ذلك فإن العالم الذى تعيش فيه يبحث بشدة عن حلول أكثر ابداعا للعديد من الاشكاليات الملِحة والمعَقدة.

كيف تُطَبِق التفكير الابداعى فى مشكلاتك الدراسية؟

كثيراً ما يقول الطلاب أنهم قاموا بقراءة ما طُلب منهم، ودونوا المذكرات

اللازمة وراجعوا كل المواد التعليمية، ولكنهم ما يزالون لم يصلوا إلى حل للمسألة المطروحة لهم لحلها. إنهم يسألون: أين نجد الأفكار لحل مثل هذه المسألة.

لا توجد الأفكار فى فراغ، ولا سابحة فى الفضاء تنتظر اصطيادها. توجد الأفكار فى عقولنا ونحتاج إلى التمكن من الأساليب الماهرة لاستخراجها ووضعها موضع التقويم والتطبيق لحل مشكلاتنا.

العصف الذهنى:

إن أحد الأساليب المحببة لتوليد الأفكار هو العصف الذهنى. هذا لا يعنى ذلك القصف العقلى المتهور غير المنضبط الذى يوحى به اللفظ، ولكنه طريقة أكثر انضباطاً وتنظيماً تم تجريبه للوصول إلى بعض من الحلول الأكثر احتمالاً لإشكالية معينة، أو لمجموعة من الاشكاليات. فى العصف الذهنى تترك الحرية لعقلك، وتحاول أن تتحاور دون تثبيط أو كبت معطياً الفرصة لأية أفكار أخرى، ولكل فكرة تتدفق على السطح فى ذهنك، كلما كان أفضل، لا تهتم بالكيف، بل استولد أكبر عدد ممكن من الأفكار، الغربلة الكيفية سوف تأتى بعد ذلك. يتأتى العصف الذهنى من خلال الممارسة ويساعد على توليد الأفكار.

بعد ذلك تحتاج إلى تصنيف تلك الأفكار إلى مجموعات بحسب فائدتها. اختبار فائدة فكرة ما هو ما إذا كانت تسهم بدرجة أكبر فى تحقيق بعدين من الاشكالية:

١- الينبغيات: لا تنطلق الفكرة فى أولى خطواتها ما لم تحقق الينبغيات المحتواة فى مواصفات الاشكالية. فمثلاً، إذا كنت مبتدئا فى دراستك الجامعية، وبدأت تبحث أن تجد مكاناً للسكن؟ قد تصل إلى العديد من الأفكار الممكنة، قد تكون من مواصفاتك التى ينبغى تحقيقها هو

أن يكون السكن على مدى نصف ساعة بالدراجة، وأنه لا يُكلِف أكثر من ايجار شهرى معين متمضنا الماء والكهرباء. أية أماكن تقع خارج هذه الثوابت لا تحقق اختبار الينبغيات التى وضعتها فى مواصفاتك، ويمكن نبذها مهما كانت جاذبيات الأخرى.

٢- **الرغبات**: بعد أن تجتاز اختبار الينبغيات، فإنه يجب فحص كل فكرة تأتى بعد ذلك للتعرف. كم تحقق من الرغبات؟ فمثلاً القائمة الأولى لعدة أماكن سكنية ممكنة قد اختزلت. والعدد المتبقى يمكن اختزاله أكثر فأكثر فى ضوء رغباتك. قبل القرب من وسائل المواصلات، والقرب من المحلات التجارية. بعد ذلك يمكنك القيام بزيارة للأماكن المتبقية الممكنة لاتخاذ قرار نهائى.

العصف الذهنى هو واحدُ من عدة أساليب للتفكير التى نشأت وذاع صيتها فى السنوات الأخيرة، لتساعدنا على التفكير بفاعلية وابداع أكثر، هناك طرق أخرى للتفكير مثل التفكير الجانبى، والتفكير المستقيم، والمعوج، والتحليل الكامن للاشكالية، واتخاذ القرار العقلانى ... وهكذا.

إذا أردت أن تبدأ فى تطبيق بعض هذه الأساليب فى دراستك الجامعية وتجعلها جزءاً من عادات تفكيرك، فسوف تجد أن ذلك ييسر لك حل الاشكاليات، وكتابة مقالاتك بطريقة أفضل، وأن تحصل على علامات أكثر، وتقديرات أعلى فى امتحاناتك.

اجابات الاشكاليات المطروحة فى هذا الفصل:

ج ١: مجموع الصناديق: ٢٧، إذا كانت إجابتك ١٨ فقد نسيت أن تضيف الصناديق الحاوية.

ج ٢: الحل *UNDERGROUND* وهى كلمـة معنـاها "تحت الأرض".

ج ٣: الحل *A MAN, A PLAN, A CANAL: PANAMA* كلمة باناما ربما تساعدك على الحل.

ج ٤: أحد الأسباب الممكنة أن يكون الجراح هو سيدة وفى نفس الوقت أم الطفل.

ج ٥: يطلب أمين المكتبة السكون أولاً لاعطاء فرصة للطلاب الآخرين المذاكرة فى هدوء، بعد ذلك يستدعى الطالبين (أ)، (ب) فى غرفته لمناقشة القضية بهدوء، يتفقون بعد ذلك على أن ما يحتاجه كل منهم بعض الهواء المنعش بدون جفاف، تحل المشكلة والجدل بأن تُغلق نوافذ المكتبة وتفتح شبابيك الغرف المجاورة لقاعة المطالعة وتفتح الأبواب الواقعة بين الغرف وقاعة المطالعة، وبذلك يكون أمين المكتبة قد أرضى الجميع.

الفصل الثانى عشر
كيف تنجح فى الامتحانات
وتحافظ على انسانيتك

يهدف هذا الفصل إلى تحقيق الآتى:

١- شرح الأسباب وراء الامتحانات.

٢- مساعدة الطالب للاعداد الذكى للامتحانات.

٣- مساعدة الطالب على تحسين أساليبه فى تناول الامتحانات.

الفصل الثانى عشر

كيف تنجح فى الامتحانات
وتحافظ على انسانيتك

الامتحانات لماذا؟

الامتحانات مصدر لا مفر منه للتوتر. فهى تمثل تراكماً لعمل فصل دراسى، أو نقطة النهاية لدراسة مقرر كامل، إنها وقت للاختبار بكل ما تعنيه الكلمة لكل من الطالب وعضو هيئة التدريس. ومن ثم، ما هى الفكرة فى الامتحانات؟

مطلوب من كل الكليات والمعاهد العليا أن تجرى تقييماً من نوع ما لأداء الطلاب وامكاناتهم. كيف يُقارن عمل طالب ما مع زملائه من حيث الكمِّ والكيف فى مخرجات العملية التعليمية؟ كيف يبدو عمل الطالب بالنسبة لتوقعات الأساتذة عند مرحلة ما؟

للإجابة عن مثل هذه التساؤلات من أصحاب الأعمال الذين سيقومون بتوظيف الخريجين، ومن المؤسسات التى تمول التعليم وتقدم المنح، ومراكز البحوث يصبح على هيئات التدريس أن تَعقِد تقييما عادلاً وموضوعيا. ورقة الامتحان السرية تسمح للممتحنين مختلفين أن تعلم الاجابات، وتقيمها بطريقة مستقلة، وتصل إلى تقييم عادل ومتسق للأداء العام للطالب وامكاناته الكامنة.

فى معظم الكليات الطريقة المفضلة للتقييم تجمع بين العلامات التى يحصل

عليها الطلاب فى التقويم المستمر خلال العام الدراسى، وعلامات الاختبار النهائى. بهذه الطريقة فإن الطالب الذى يعانى بشدة من المواقف العصيبة فى الامتحانات يمكنه أن يستفيد من علاماته التى يحصل عليها من كتابة مقال أو مشروع جيد، والعكس بالعكس، فالطلاب الذين يكرهون اعداد أعمال تحريرية بأنفسهم، يمكنهم الاستفادة من الامتحانات النهائية طالما لا يعانون ضغوطا نفسية أثناء فترة الامتحانات.

على العكس مما يعتقده الطلاب، فإن الامتحانات لم توضع أصلاً لتكون مصيدة للطلاب المتهورين، ولكن قُصِد بها أن توفر للطلاب فرص عرض معلوماتهم وتحصيلهم، لما درسوه من مواد، وإبراز مهاراتهم التحليلية، ومقدراتهم على تناول القضايا المعَقَدة تحت قيود زمنية محددة، لذلك إذا ما حضر الطالب محاضراته، وقرأ ما طُلِبَ منه أن يقرأه، وشارك فى حصص الدروس ومناقشات حلقات البحث، وأكمل واجباته التحريرية (مراعيا التغذية الراجعة البناءة التى تجىء من تعليقات مدرسيه فإنه لا يصبح لديه داعٍ للتخوف من الامتحانات، ولكن يظل فى حاجة للإعداد لها.

كيف تُعِد للامتحانات بذكاء؟

لا يوجد رياضى يحلم بأن يدخل مباراة كبرى، دون إعداد صحيح من الناحيتين الجسمية والنفسية. يحتاج الطالب لأن يتبنى نفس هذا المدخل فى اعداده للامتحانات. إذا بدأ الطالب يُعِد للامتحانات مبكراً، فإنه يصل إلى قمة اللياقة وسريعاً، ولكن إذا تركت الاعداد حتى اللحظة الأخيرة، فإنك ستعانى بكل تأكيد وسوف تقلل من فرص حصولك على علامات مرتفعة.

أنت الوحيد الذى تستطيع أن تقرر متى تبدأ فى الاعداد لامتحاناتك. الشىء

الأكثر أهمية هو أن تبدأ فى الوقت المناسب. إذا كانت امتحاناتك فى مايو أو يونيو، ينبغى أن تبدأ الإعداد لها قبل ذلك بشهور، يمكنك دوماً أن تستريح لأيام قليلة قبيل الامتحانات للراحة واستعادة النشاط.

الوصايا العشر للمراجعة استعداداً للامتحانات:

يدرس الطلاب ويتعلمون بطرق مختلفة، لا توجد طريقة مُثلى تناسب كل الطلاب، إليك الارشادات الذهبية العشر التالية للمراجعة، ولكن مثل كل القواعد، لابد من تفسيرها بمرونة:

١- **كوّن اتجاهاً ايجابياً نحو امتحاناتك:**

ابدأ بإعداد ذهنك من منطلق نفسى سليم، تذكر أن الامتحانات شىء لازم لقياس أداء الطلاب وتقييم امكاناتهم الكامنة، وإن لديك من الأسباب التى تُدّعِم ثقتك فى أنك ستقدم أداءً جيداً (لأنك كنت واعيا ومتيقظا وأعددت للامتحانات إعدادا ذكيا).

٢- **اختزل التوتر وارفع درجة الثقة بنفسك:**

كن على ألفة بصورة وشكل الامتحان. معظم الامتحانات تتبع نمط الأعوام السابقة، فهى تقريبا تقدم أسئلة اختيارية، مبينة مفردات المقرر الذى تم تدريسه. تأكد أنه ليس هناك خطة لتغيير شكل الامتحان هذا العام. ادرس أوراق الامتحانات السابقة، ولاحظ شكل الامتحان والأسئلة الاختيارية والمحددات الزمنية. افحص اسلوب وطريقة الصياغة اللفظية ومحتوى الأسئلة. لا تفترض بأن الأسئلة سوف تصاغ بنفس الطريقة كل عام، يجد الممتحنون متعة فى تجديد الطرق التى يضعون بها أسئلة قديمة.

٣- **راجع المادة التعليمية بانتظام:**

افحص مصادر تعلمك كلها (المحاضرات، القراءات، المذكرات،

المشكلات، المقالات، النشرات التى يوزعها مدرسك، مقتطفاتك من المجلات والدوريات .. إلخ) وكون فهرسا جيدا تحت عناوين كبيرة وعناوين جزئية مع الربط بينها. طالما تبدأ المراجعة لا ننصح بأن تبدأ قراءات جديدة. تعلم اللحظة الأخيرة غالبا ما يكون قليل الاستيعاب ويسد الذاكرة.

٤- **راجع بنشاط وليس بسلبية:**

المراجعة تعنى أكثر من مجرد استرجاع عام، أو إعادة نظر، أو القاء نظرات على صفحات مذكراتك. المراجعة النشطة تعنى شغل موادك التعليمية بمدخل تساؤلى: هل تفهم ما تعنيه المذكرات؟ حدد المفاهيم والنظريات وما يريد أن يقوله المؤلفون، تتبع النقاط التى لا تفهمها، لخص مذكراتك على بطاقات تحت عناوين مفتاحية، وتحت عناوين جزئية، راجع البطاقات فى أوقات مختلفة.

٥- **تعلم كيف تستدعى معلوماتك وتستخدمها:**

تدرب على فن استرجاع الأفكار واستخدام المعلومات، تعلم كيف تربط الأفكار مع بعضها البعض، بعمل روابط بين المفاهيم والنظريات من المجالات المختلفة، استخدم مفاهيم متقدمة، بهذه الطريقة تحصل على أفضل عائد من الوقت والجهد الذى تخصصه للمراجعة.

٦- **تدرب على تنظيم اجابات الامتحانات تنظيماً فعالاً:**

الأساليب الجيدة لممارسة الامتحانات تأتى عن طريق المران والتدريب. الطلاب الذين لا يقدمون أداءاً جيداً فى الامتحانات غالبا ما ينقصهم المران فى تنظيم أفكارهم وتضمينها فى اجابات فعالة. صفحة واحدة من الاجابات المنظمة أفضل من عشر صفحات سطحية غير منظمة.

٧- تدرب على كتابة بعض الاجابات الجاهزة لأسئلة امتحانية:

تعود على الكتابة لمدة أربعين دقيقة - مثلاً - دون توقف. يساعدك هذا على تنمية مهارات الكتابة، وعلى حسن استثمارك للوقت الذى هو أثمن أهم مصدر فى الامتحانات. لا تستسلم فى الطريق، استمر وحافظ على الاستمرارية، يمكنك أن تضيف التفاصيل بعد ذلك. كن شفوقاً على نفسك عند الحكم على محاولاتك الأولى فى اجابة أسئلة الامتحانات تحت قيود الزمن المسموح به، لا تدع نفسك تصاب بالهلع أو الذعر.

٨- لا تنزلق إلى أحلام اليقظة ولا تدع ذهنك ينحرف عن أهدافك:

حافظ على روحك المعنوية، وحافظ على لياقتك أثناء المراجعة، تذكر أن تأخذ بعض الراحة فى أوقات منتظمة للتدريب والترويح فى الهواء الطلق، تجنب الإفراط فى شرب الشاى والقهوة، وامتنع عن المشروبات الكحولية تماماً، لا تستخدم أدوية ما لم يصفها لك الطبيب، بعد الاستراحة تأكد من أنك مازلت تحتفظ بالنقاط الأساسية لآخر موضوع قمت بمراجعته.

٩- ضع فى اعتبارك قيمة المراجعة مع الآخرين:

معظم الطلاب يراجعون منفردين، بعضهم يشعر بالقلق والاكتئاب لأنهم يجدون أنفسهم مختلفين عن غيرهم، البعض الآخر يجد أنه من الأفضل أن يراجع مراجعة جماعية مع آخرين، حل أسئلة المراجعة مع زملاء لك يذكرك بأنك لست وحدك، تسمح لك المراجعة الجماعية أن تعلق بطريقة بناءة على اجابات الآخرين، إنها تقتصد الوقت وتوفر تدعيما تبادليا، كما تساعد الطالب على المحافظة على روح معنوية جيدة.

١٠- حافظ على جدول زمنى متوازن للمراجعة:

لا تراجع موضوعات قليلة على حساب الموضوعا الأخرى، وزع مراجعتك على مادتين أو أكثر كل يوم، خذ راحة بين الحين والآخر كمكافأة لك على الجهد الذى بذلته، تذكر أنك تُعِد نفسك لتقدم قمة الأداء فى يوم الامتحانات، قم ببعض التمرينات الرياضية بانتظام، وخذ راحة كافية خلال المراجعة.

كيف تحسن أسلوبك فى الامتحانات:

تجنب الذعر:

لا شىء يجلب الذعر أكثر من وصولك للامتحان متأخراً، اعط نفسك الوقت الكافى للوصول إلى مكان امتحانك مبكراً، تجنب أى شىء يعمل على زيادة القلق عندك، لا تحاول تحت أى ظرف القراءة آخر لحظة، سوف تحدث تشويشا فى ذهنك، تحقق من أن أدوات الكتابة ومستلزمات الامتحان موجودة معك، استخدم دورة المياه قبل دخول الامتحان بقليل.

وزع وقت الامتحان بطريقة متوازنة:

قبل أن تبدأ الامتحان، استمع بعناية إلى التعليمات التى يلقيها مراقبو الامتحان. حالما يبدأ الامتحان، راجع التعليمات المدونة فى أعلى الورقة الامتحانية للتأكد من المطلوب منك ومن الزمن المخصص للامتحان.

ضع موازنة لوقت الامتحان تحسب ما تعودت عليه، إذا ما طلب إليك مثلاً، أن تجيب على أربعة أسئلة فى ثلاث ساعات، اعط لنفسك وقتا كافيا لدراسة ورقة الأسئلة، وتخير الأسئلة المناسبة لك للاجابة عليها فى هذا الامتحان. إذا كانت كل الأسئلة لها نفس الوزن فى العلامات، يجب أن تخصص أوقاتا

متساوية لكل الأسئلة المطلوبة، إذا كان زمن الامتحان ٣ ساعات (١٨٠ دقيقة) يمكنك تخصيص الخمس دقائق الأولى لقراءة الأسئلة كلها، ثم تعطى كل سؤال من الأربعة أسئلة المطلوبة زمنا قدره أربعون دقيقة. بذلك سوف يبقى لديك خمس عشرة دقيقة للاستفادة بها هنا أو هناك.

إن تخصيص أربعين دقيقة لكل سؤال، يجعل من الممكن أن توزع الوقت كالآتى:

التفكير بشأن السؤال	=	٥ دقائق
تنظيم بناء الاجابة	=	٥ دقائق
كتابة الاجابة	=	٢٥ دقيقة
قراءة الاجابة	=	٥ دقائق
المجموع	=	٤٠ دقيقة

تخير الأسئلة المناسبة:

أنت الوحيد الذى تستطيع أن تعرف أى الأسئلة هى الأفضل بالنسبة لك للاجابة عليها، قد تبدأ بتقسيم الأسئلة إلى ثلاث مجموعات:

١- الأسئلة التى تتقن الاجابة عليها، وتشعر بثقة أكبر نحوها. تلك هى أسئلتك المستهدفة.

٢- الأسئلة التى تعرف شيئاً ما عنها، ولكنك لست على ثقة كاملة بها. هذه هى الأسئلة الاحتياطية.

٣- الأسئلة التى تعرف عنها أقل قدر ممكن وتشعر بثقة ضئيلة نحوها. اهمل هذه الأسئلة.

فى الحالة الثالثة، سوف تجد الأربعة الأسئلة المفضلة لك فى المجموعة

الأولى. إذا لم يتحقق لك ذلك ينبغى أن يكون اختيارك من المجموعة الثانية، إذا كانت الورقة الامتحانية مقسمة إلى أجزاء، تأكد أنك أجبت على العدد المطلوب من الأسئلة فى كل جزء، وإلا فإنك سوف تفقد بعض العلامات، مهما كانت اجابتك على أسئلة غير مطلوبة.

اقرأ أسئلة الامتحان بعناية كافية:

قبل أن تجيب على سؤالى امتحانى، ينبغى أن تتمعن فى نوعية السؤال لتعرف ما الذى يرمى إليه واضع الامتحان، من المهم جداً قراءة كل سؤال بأقصى عناية قبل البداية فى الاجابة عليه. يفقد كثير من الطلاب علامات لأنهم لا يهتمون بأن يقرأوا السؤال بعناية كافية ومن ثم يفشلون فى الاجابة على السؤال المطروح.

١- **الأسئلة المباشرة:**

تبدأ الأسئلة المباشرة عادةً بفعل أمر (مثل افحص، عدد، حلل، اشرح، اكتب النقاط الأساسية ...إلخ) تذكر بأنك لابد وأن تنفذ المطلوب، إذا ما طُلب إليك أن تحلل مفهوماً ما، لا يكفى أنك تصفه فقط.

٢- **الأسئلة غير المباشرة:**

غالباً ما تأخذ الأسئلة غير المباشرة اقتباساً استفزازياً أو مثيراً، ويطلب منك مناقشة. احترس من التبسيط المفرط فى الاجابة، عليك أن تقدر تعقيدات السؤال وتحاول أن تبين، من خلال اجابتك، أنك على وعى بأوجهه المتعددة.

٣- **الأسئلة متعددة الأجزاء:**

تتطلب الأسئلة متعددة الأجزاء منك أن تكون عادلاً بالنسبة لكل

جزء منها، إذا أهملت الجزء الثانى، مثلاً، من سؤال مكون من جزأين فإنك سوف تفقد نصف العلامات المخصصة لهذا السؤال.

٤- الأسئلة المستترة:

الأسئلة المستترة هى ببساطة أسئلة مألوفة، ولكنها مصاغة بطرق مختلفة، كثير من الطلاب المتحنين لا يعرفون المقصود من السؤال، قد تجذبهم بعض الكلمات فى السؤال فينجرفون سريعا إلى إجابة بعيدة كل البعد عن المطلوب منهم فى السؤال، ينبغى على الطالب أن يتعمق فى صميم السؤال المستتر، ويكتشف عما يهدى السؤال إليه قبل بدء الإجابة عليه.

التخطيط لإجابة فعالة:

بعد أن تصنف أسئلتك، اعط لذهنك فرصة حوالى دقيقتين لتفكر بحرية فى السؤال قبل أن تجيب عليه. اجمع أفكارك، اكتب سريعا الأفكار والمفاهيم والنظريات الأساسية التى تنوى استخدامها فى الاجابة على السؤال، ضع اطارا منظما وقويا لتدعيم اجابتك. كلما كان التنظيم والتخطيط للاجابة جيداً كما كانت إجابتك فعالة. التنظيم الجيد يتكون من الكلمات أو الجمل القصيرة الأساسية مصاغة فى إطار متماسك تعلق عليه اجابتك، التنظيم الجيد يساعد إجابتك على التدفق بمنطقية أكثر، لذلك تحتاج إلى الكثير من التدريب والمران على التخطيط لإجابات فعالة.

كتابة اجابات فعالة:

١- لا تضيع وقتا فى هامشيات لا قيمة لها، سوف لا تحصل على علامات إذا ما أعدت كتابة السؤال، فهذا تضييع للوقت، كل دقيقة فى الامتحان ثمينة، لذلك ابدأ مباشرة فى الاجابة المطلوبة.

٢- عالج السؤال بعقل ومنطقية، تناول الاجابة عليه مباشرة، وتبنى مدخلاً له تعليلاته للقضايا المثارة فى السؤال.

٣- اعط اجابتك خاتمة قوية، كثير من الطلاب الممتحنين يتركون اجاباتهم معلقة فى الهواء، مطلوب منك نتائج وخاتمة تجمع معها خيوط أفكارك ومناقشاتك، وتبلور الإجابة بطريقة مريحة. الخاتمة لا تعنى تكرار ما كتبته سابقاً، ولا إثارة قضايا جديدة، ولكنها قد تستخدم لتأكيد نقاطك الأساسية، وفوق كل ذلك ينبغى أن تقنع المصحح أنك أجبت على السؤال.

الحصول على علامات مرتفعة فى الامتحانات:

١- الفهم: هل فهم الطالب الممتحن السؤال؟ إذا لم تبين أنك قد فهمت السؤال، فلن تستطيع الاجابة عليه بكفاءة.

٢- المطابقة: هل التزم الطالب بالقضايا المطروحة فى السؤال، أو أنه كان مشتتاً فى الاجابة، سوف لا تحصل على علامات لأية معرفة غير مطابقة أو غير مناسبة لما طُلِبَ منك أن تجيب عليه فى السؤال.

٣- القدرة التحليلية: هل سار الطالب فى اجابته بطريقة عقلانية أو أنه طفا فقط فوق السطح؟ التحليل يعنى التعمق وعدم السطحية أو التسطيح فى الاجابة، مما يتطلب التمعن فى أعماق السؤال قبل البدء بالإجابة.

٤- التعبير: هل يستطيع الطالب التعبير عن أفكاره بوضوح وكفاءة واحكام؟ طول الاجابة لا يعنى كفاءتها، الإجابة القصيرة ذات البناء الجيد أفضل من الإجابة المطولة ضعيفة البناء والتركيب، لا تحشو اجابتك، اجعل اجابتك قادرة على التأثير، الإجابة الهشة تحدث تأثيراً سلبيا على المصحح.

الفصل الثالث عشر
كتابة تقرير أطروحة أو مشروع بحث

يهدف هذا البحث إلى تحقيق الآتى:

١- شرح هدف تقرير أطروحة أو مشروع.

٢- مساعدة الطالب فى تنظيم تركيبة مثل هذا التقرير.

٣- مساعدة الطالب لأن يكتب ويعرض تقريراً أفضل.

الفصل الثالث عشر

كتابة تقير أطروحة أو مشروع بحث
وتحافظ على انسانيتك

أهداف تقرير الأطروحة أو المشروع:

عند إعداد تقرير مشروع فإن شأنه فى ذلك شأن تنظيم أى شكل آخر من الكتابة. التنظيم البنائى مرهون بالهدف. لذلك، ينبغى أن تضع فى ذهنك دوما الهدف الأساسى من المشروع. المشروع ليس مجرد مقالة أخرى، ولا هو رسالة دكتوراة، إنه فرصة لك لتنمى وتعرض مهارتك فى تحديد وتنفيذ وكتابة قطعة متميزة من البحث، مستخدما المفاهيم الأكاديمية والإدراكات النظرية والقدرات العملية التى اكتسبتها فى دراستك. إنه مشروعك أنت. ما لم تكن عضوا فى فريق بحثى مشترك، فإن النتائج سوف تمثل كلية عملك الشخصى وسوف يحكم أساتذتك وممتحنوك عليك طبقا لما تقدمه.

السر فى كتابة أطروحة أو تقرير مشروع بطريقة ناجحة هو الاعداد الجيد للكتابة. بتعبير آخر ينبغى أن يكون لديك خطة جيدة لما تنوى أن تفعله، وأن يكون لديك جدول زمنى واقعى من البداية. بوضوح الزمن فى اعتبارك والمحافظة على توجهك طوال المشروع يمكنك أن تقلل إلى درجة كبيرة المعاناة التى تحدث مع آخر لحظة لتسليم المشروع.

المهام الأولى فى كتابة المشروع هى أصعبها، صفاء الذهن والتفكير العميق فى جوهر المشروع طوال الوقت.

١- ما المشكلة أو المشروع الذي تنوى بحثه بالتحديد؟ ما لم تركز تماماً على المشكلة، لن تنجح أبدا لا فى البحث ولا فى كتابته.

٢- ما الخطوط الرئيسية للبحث التى تنوى اتباعها؟ يجب أن تفكر فى الطريق الذى ستتبعه مسبقا مجتازا المواد السطحية لتصل إلى قلب الموضوع.

٣- حدد مجال المشكلة واعرف أهدافك باختصار واتساق فى صورة مكتوبة.

٤- ناقش تلك الأفكار الأولى المكتوبة مع المشرف على المشروع. لكى تساعد فى المناقشة، أنت فى حاجة لإعداد ثلاث قطع مكتوبة:

أ) ملخص من صحفة واحدة للقضية الأساسية أو خط البحث الذى تنوى أن تتبعه.

ب) مخطط للبناء التركيبى لأقسام التقرير الرئيسية والمساحة التى تنوى أن تخصصها لكل قسم (مثلا عدد الكلمات التى تنوى أن يتضمنها كل قسم).

ج) مسودة جدول زمنى (يمكن تعديلها بعد ذلك) تبين التواريخ التى تأمل أن تستمر فيها من البداية وحتى موعد تسليم التقرير.

ولأن الملخص والبناء التركيبى والدول الزمنى هى العناصر الأساسية لأى تقرير ناجح، فإنه ينبغى أن تعطيها الأولوية من الاهتمام. قد يكون من المفيد أحيانا أن تضع ثلاثة تركيبات بديلة تحل ثلاثة مداخل لنفس المادة. بعد التأمل فيها، يمكنك اختيار أفضل مدخل أو ربما تجمع بين العناصر الأفضل فى كل منها.

بناء التقرير:

أيا كانت المادة التخصصية التى يعالجها التقرير، فإنه ينبغى أن يجمع بناؤك العناصر الآتية:

١- **صفحة العنوان**: وتتضمن العنوان، والمؤلف أو المؤلفين، والأستاذ المقدم إليه التقرير، والتاريخ، والقسم العلمى.

٢- **قائمة المحتويات (الفهرس)**: ويتضمن الخطوط العريضة لبناء التقرير ويبين عدد صفحات كل قسم.

٣- **ملخص**: وتتضمن ملخصاً من صفحة واحدة يجسد لب التقرير.

٤- **مقدمة**:

أ) تشرح أهداف التقرير.

ب) تقدم صياغة لمشكلة البحث.

ج) تشرح تفسيرك للمشكلة.

د) تبين مدخلك فى معالجة الموضوع.

هـ) تشرح سير التقرير.

٥- **السياق**:

أ) يحدد موقع المشروع فى اطار مجموعة من السياقات المعروفة (جغرافى، تاريخى، اقتصادى، اجتماعى، سياسى، علمى، تكنولوجى، خليط من أكثر من مجال).

ب) يحدد موقع المشروع فى اطار تنظيم معين، حيثما يكون مناسبا، من حيث حدود المجالات التى تنوى تغطيتها وتلك التى تنوى اهمالها، مع تبرير هذا التحديد.

ج) يحدد موقع المشروع فى اطاره التاريخى، ويشرح الفترة الزمنية التى أجريت فيها البحث الميدانى (قد يكون التسلسل الزمنى لخطوات البحث مناسبا لوضعه فى الملحق).

٦- **عرض الدراسات والأدبيات المرتبطة:**

أ) يقدم ملخصا للنظريات والقضايا الأساسية التى طورها باحثون قبلك فى مجال البحث الذى تعمل به.

ب) يشير إلى الدراسات التى تنوى تكرارها أو النظريات التى تنوى الاستناد إليها، أو الفروض التى تنوى اختبار صحتها فى بحثك.

٧- **منهج البحث:**

أ) يصف المناهج البديلة التى فكرت بها قبل قرارك لمعالجة المشكلة.

ب) يذكر المنهج الذى انتهيت إلى استخدامه، وسبب ذلك.

٨- **بيانات ونتائج البحث:**

أ) يعرض البيانات التى جمعتها أثناء إجراء البحث بتفصيل كافٍ يسمح لقارىء تقرير البحث أن يفهم التحليل اللاحق لهذه البيانات.

ب) يشير القارىء إلى بيانات بحثية أكثر تفصيلاً مرفقة بملاحق التقرير.

٩- **مناقشة أو تحليل النتائج:**

أ) يبرز ما تعتقد أنه النتائج الأساسية، وعادة تحسب ترتيبها فى الأهمية بالنسبة لك أو بالنسبة للتنظيم الذى تبحثه.

ب) يفسر نتائجك ونياقش معانيها ودلالتها فى ضوء المعرفة السابقة وقراءات الأدبيات المرتبطة بموضوع البحث.

١٠- النتائج الختامية والتوصيات:

أ) يضع فى صورة موجزة المعلومات الأكثر أهمية المستخلصة من البحث، والدروس المستفادة من تفسيراتك لتلك المعلومات.

ب) يبين التضمينات المؤثرة لنتائجك، وحيثما يكون مناسباً، ما ينبغى عمله لمتابعة ما توصلت إليه والذى تتبين ضرورته.

ج) يعطى مؤشرات لأبحاث لاحقة يقترح اجراؤها لمتابعة بعض ما لم تصل إليه فى بحثك الذى قمت به.

١١- الحواشى والمراجع:

أ) يوفر حواشى للمادة العلمية المذكورة فى متن التقرير (متضمنة المؤلف، العنوان، مكان النشر، الناشرن سنة النشر).

ب) يبلور الأفكار الثانوية، ولكنها فى نفس الوقت مهمة والتى لو أضيفت إلى متن التقرير لجعلته مفرط التفاصيل.

١٢- ثبت المراجع:

* يوثق المصادر الرئيسة التى استندت إليها فى البحث، مرتبة بحسب الحروف الأبجدية للمؤلفين.

١٣- الملاحق:

* يضع على صفحات ذات ترقيم منفصل أى مواد تفصيلية، يكون من غير المناسب إضافتها فى متن التقرير.

كتابة تقرير المشروع:

ينبغى ألا تفكر فى بدء الكتابة ما لم تكن قد أكملت أربع مراحل جوهرية:

١- التفكير: ويعنى التفكير فيما يتعلق بمعنى ومحتوى المادة العلمية، وكيف تنوى أن تعالج مشكلة البحث.

٢- **البحث**: ويعنى بحث الموضوع لتتبين ما توصل إليه الباحثون الذين عالجوا الموضوع قبلك، يأتى ذلك فى صورة "البحث عن الدراسات الأكاديمية المرتبطة السابقة". ويستغرق ذلك الكثير من الوقت.

٣- **التنظيم**: ويعنى ذلك تنظيم أفكارٍ ومادة بحثك فى خط متماسك من المناقشة وعرض الأفكار. كثيراً ما يجد الطلاب صعوبة فى هذا العمل حيث يكون أمام الطالب كميات كبيرة من المادة العلمية التى عليه أن يفحصها ولكن الأمر يحتاج إلى تقييم الأولوية والأهمية وإلى تحديد الأولويات.

٤- **البناء التركيبى**: ويعنى ذلك بناء المادة التى تكتبها فى نمط فعال يسمح لك بعرض أفكارك بدرجة كبيرة من الكفاءة بأقصى ما يمكن. عند هذه النقطة يجب أن تعود لتعديل مسودة التخطيط الأول الذى وضعته لبناء تقريرك وذلك قبل أن تبدأ فى الكتابة.

لا توجد طريقة مُثلى لكتابة تقرير المشروع. لكل منا طريقته المفضلة وطرقه التى حاولها. لا خطأ بأن تبدأ من الوسط أو تبدأ من حيث ما تجده سهلاً، عليك أن تبدأ. ولكن احترس مِن أن تترك الأجزاء الصعبة حتى النهاية. قد يضيع منك الوقت - أو تكتب شيئا غير ناضج.

الفصل الرابع عشر
العقل السليم فى الجسم السليم

يهدف هذا الفصل إلى تحقيق الآتى:

١- أن تعرف كيف تشعر بأنك فى حالة جيدة ولائقة للدراسة.

٢- أن تشرح أهمية التغذية الصحية.

٣- أن تقترح طرقاً لتدريبات رياضية معقولة تحافظ على لياقتك البدنية.

الفصل الرابع عشر

العقل السليم فى الجسم السليم

الجسم السليم واللياقة البدنية المساعدة على الدراسة:

الصحة واللياقة البدنية موضوعان مهمان ومستحبان ولو تكرر النصح بهما. ينبغى أن تشعر بعظمتك وأنك أكثر حيوية وطاقة. التغذية والتدريبات الرياضية هما المفتاحان للصحة واللياقة البدنية.

التغذية:

لم تكن التغذية مشكلة كما هى هذه الأيام، خلال الحرب العالمية الثانية، مثلاً، عندما كان الناس يزرعون مايحتاجونه من فاكهة وخضروات، وعندما كانت توزع اللحوم بالبطاقات، وكانت الحلويات ناقصة فى السوق. كان الناس أفضل صحة من الآن.

اليوم، وجود أطعمة مرغوبة متبلة بمواد تعمل على السمنة، أو سكريات مستترة أو ملح ودهنيات ومواد قاتلة للبكتريا، غيّر من عادتنا فى الطعام. عمليات التجميد والتعليب تقلل من عدد المكونات المغذية فى الطعام. قليلون هم الذين يزرعون خضوراتهم ويصنعون حساءهم (شوربتهم) بأنفسهم. إن أكل الأطعمة المعَلَبة لا يحتاج إلى عناء كبير. فالأمر ليس أكثر من فتح العلبة الحافظة للطعام، ولكن المشكلة هى فى الدهون الموجودة فى الأكل غير المحفوظ، والمعروف أن الدهن يعمل على انسداد الشرايين.

فى نفس الوقت قد تغير أنماط الطاقة، فعلى سبيل المثال نحن نمشى أقل مما

اعتدنا عليه، حيث أن معظم العائلات لديها الآن سيارات، والغسالات وأجهزة الكى الآلية حلت محل الطرق اليدوية التقليدية. لذلك فإن بذلك الانسان للجهد والطاقة العضلية قد اختزل إلى حد كبير. المدرسة قد تكون شجعتك على الجرى أو المشاركة فى مسابقات رياضية. لكن الخطورة، هى أنك عندما تذهب إلى الجامعة، يتوقف كل ذلك حيث لا يُطلب منك أحد أن تفعل ذلك. دعنا الآن نتحدث أولاً عن عادات الطعام.

الوجبات الغذائية:

أصبح الإفراط فى الأكل وفى المشروبات من المشكلات الرئيسية فى المجتمعات الغربية. أظهر البحث فى عام ١٩٨٣م أن ٢٦٪ من كل البالغين البريطانيين كانوا يحاولون انقاص أوزانهم، وتصل النسبة إلى ٣٥٪ بين النساء. تُعَد هذه النسبة عالية. أصبحت التغذية تجارة كبيرة، مع تجهيز وجبات قليلة الدهون والسكريات والنشويات وتلك المعَدة لتقليل الوزن كثيرة، فقد أصبح هناك مأكولات متنوعة قليلة الدسم وقليلة السعرات الحرارية، كما أصبحت هناك مراهم وحبات دوائية للتخسيس. المشكلة أننا نعاود الإفراط فى الأكل بعد الاحساس بانتهاء المشكلة، متصورين أن العودة للحالة الطبيعية معناها أن تعود لنفس العادات الغذائية غير الصحية. إن عدم حرصنا على العادات الصحية للأكل والغذاء يحولنا إلى "عرائس" بشرية متحركة، كما أنه لا يجب أن نبدأ بنظام خاص للتغذية ما لم نيغر عاداتنا فى الأكل.

إحدى الحالات التى تخرجت حديثاً من الجامعة قررت أن تسير على نظام غذائى منخفض السعرات. بسرعة غير عادية نقص وزنها ٢٥,٥ كيلو جراما فى أربعة شهور. إلا إنها استعادت هذا الوزن - وأكثر منه - فى الأربعة شهور التالية، رغم اتباعها نفس النظام الغذائى المنخفض. المشكلة هنا أن جسمها تكيف مع نظام فى

التجويع، بأن عمل على تخفيض نظام تجدد خلاياه، وتعانى هذه الفتاة الآن من مشكلة كيفية انقاص وزنها الذى يتزايد.

أنتا فى حاجة إلى تغيير مكونات وجباتك الغذائية. هناك تغييرات لازمة صحياً لابد من أن تقوم بها (إذا لم تكن قمت بها حتى الآن) ليس لها علاقة بانقاص الوزن، ولكنها مرتبطة أساسا بإعدادنا بدنيا للعمل لانجاز أقصى أداء ممكن. إنها حقيقة محزنة إن الآلة والماكينات يتم صيانتها بطريقة أفضل من صيانة أجسادنا .. إن أحد سكان المريخ ربما يعجب ويذهل، وهو يراقب جنسنا البشرى، من قدرتنا التى تبدو كأنها بديهية فرضية على تحطيم أنفسنا بالتهام أطعمة سيئة ونشعل مداخن صغيرة (للتدخين) ونتهاوى جانبا نتيجة استهلاك كم كبير من المشروبات المهلكة.

أكمل استبانة نظامك الغذائى التالية لتحكم ما إذا كنت فى حاجة إلى تغيير فى وجباتك الغذائية.

استبانة الوجبة الغذائية:

ضع "نعم" أو "لا" أمام الأسئلة التالية:

١- كقاعدة عامة، هل تأكل طعاما مقولاً (محمراً) بالسمن؟

٢- هل تشرب كحوليات معظم الأيام؟

٣- هل ترش الملح على طعامك؟

٤- هل تأكل بين الأكلات (مقرمشات، ياميش، فتسق، ..)؟

٥- هل تضع سكراً فى الشاى أو القهوة؟

٦- هل تأكل حلوا أو شوكولاتة؟

٧- هل تتجنب أكل الخضروات؟

٨- هل تتجنب شرب الحليب؟
٩- هل يزداد وزنك فِي حالات الاكتئاب أو الضيق؟
١٠- هل تشعر أحيانا أنك لن تصل للوزن الذى ترغب أن تكون عليه؟

أى إجابة بنعم عن أحد الأسئلة السابقة تعنى إمكانية وجود خطورة فى تغذيتك وبالتالى بالنسبة لصحتك. دعنا الآن نناقش كل نقطة على حدة:

١- الطعام المقلو (المحمر) بالسمن:

يزيد هذا الطعام محتوى الدهنيات التى تضاف إلى نسبة الكلوسترول فى الجسم. إخصائيو مرض الشريان التاجى بالقلب يصفون وجبة غذائية منخفضة الكلوسترول. الأطعمة المشوية والمطهية على البخار أو فى أفران الموجات الصغيرة (ميكروويف) تمدنا بغذاء أكثر صحة.

٢- المشروبات الكحولية:

هذه المشروبات شديدة الخطورة فهى عالية السعرات، حوالى ١٨٠ سعراً فى كوب البيرة الذى يسع نصف لتر، ٨٠ - ١٠٠ سعر فى كوب النبيذ الأبيض الجاف، لذلك فإن الكحوليات تلحق ضرراً بالأداء العقلى والجسمانى، كما أنها تلعب دوراً فى السمنة (ضخامة الجسم). وهى تؤثر فى القدرة على اتخاذ القرار، وتسبب الوقوع فى أخطاء كثيرة قد تؤثر فى المدى البعيد. كل وحدة كحولية (ربع لتر من البيرة أو كأس من النبيذ) يحتاج إلى ساعة كاملة لتنمحى آثارها من الجسم. لذلك فإن شرب لترين من البيرة قد يتطلب ٨ ساعات لتتبدد وتزول. هناك ارتباط بين كثرة المشروبات الكحولية وبين عدد من الأمراض التى تصيب الجسم مثل أمراض الكبد (الصفراء، التليف)، والعجز الجنسى، وارتفاع ضغط الدم وتلف المخ. وتتأثر أيضا الفيتامينات.

التشديد الحالى على الشرب المسكر وعلى قيادة السيارات جعل الكثيرين يطلبون المشروبات الخفيفة، كما أن السوق بدأ فى زيادة معروضاته من المشروبات قليلة أو منعدمة الكحول.

٣- الملح:

الملح فى حد ذاته ليس شيئاً سيئاً، ولكن التزايد فى استخدامه يستثير الأدرنالين (إفرازات الغدة الكظرية) ويساعد على التوتر الزائد وتصلب الشرايين واستبقاء الماء فى الأنسجة الدهنية والتهاب النسيج الخلوى، وهو أيضاً يؤثر على الكلى ويحدث اضطرابات فى توازن الهرمونات، كما إنه إدمانى إلى حد ما. أحد مؤشرات الافراط فى استعمال الملح فى طعامك هو أنك تجد أنه من الصعب عليك إبعاد قارورة الملح من مائدتك، يوجد من الملح فى أجسامنا ما يكفى احتياجاتنا بدون أن نضيف المزيد، ألا تستخدم الملح لمدة أسبوعين وسوف تتعود على عدم استخدامه.

٤- الأكل بين الأكلات الرئيسية:

هذه العادة تمد الجسم بسعرات مستترة، ما يسمى غالباً بالوجبات المنسية مثل البسكوتة والفول السودانى، أو قطع الجبن، يأكلها المستهلك لا شعورياً. المقرمشات تحتوى على نسبة عالية من الدهون، والفستق أو الفول السودانى رغم أنه بروتين جيد يحتوى على نسبة عالية من الكلوسترول وغالبا ما تكون مغطاة بالملح. التفكير بطعام ما بين الأكلات الرئيسية قبل الأكلات أو طوال الوقت، يشجع سلوك أكلات التصبيرة وسلوك الافراط فى الطعام. الاستغراق فى الطعام يمكن أن يوجد عند أولئك الذين يعيشون حياة مملة أو متوترة.

٥- السكر:

تحتوى ملعقة السكر ١٧ سُعراً حرارياً، فإذا كان متوسط ما يشربه الفرد من

الشاى أو القهوة أربع كوبات فإنه سيضيف ٤٧٦ سُعر فى الأسبوع أو ٢٤٧٥٢ سُعراً فى السنة. بالنسبة لشخص نشيط بدرجة معقولة، فإن ذلك يعنى زيادة فى وزنه تحاولى ٣ أو ٣,٥ من الكيلوجرامات فى السنة الواحدة. وبنفس المعيار فإن الامتناع عن ذلك يعنى فقدانا فى الوزن بنفس المعدل. لكى نقضى على هذه العادة، حاول استبعاد السكر من الشاى أو القهوة لمدة أسبوعين تجريبيين. وجد معظم الناس أنهم لا يطيقون السكر بعد ذلك. السكر الأبيض النقى خالٍ تماماص من المواد الغذائية ولا يضيف شيئا لوجبتك الغذائية.

٦- الحلويات والشوكولاتة:

الحلوى والشوكولاتة والبودينج تحتوى على نسب عالية من السُعرات ومن السُكر، بدون استئصالها تماماً من طعامك، فإنه من المستحسن أن تُقلِل منها.

٧- الخضروات:

الخضورات مصدر ممتاز لفيتامينات A - B6 - E - C والمعدنيات والبروتين والألياف. كن جسوراً وحاول تناول الأنواع المختلفة من الخضروات لتكتشف أيها أحب إليك، إن لها مذاقا جيداً.

٨- الحليب:

الحليب غذاء مهم جداً، فهو يحتوى على البروتينات والفيتامينات، والكالسيوم. الحليب عنصر مهم جدا فى غذائنا إذا ما كنا نرغب فى تجنب لين العظام (العظام الهشة) عندما نكبر فى السن. الحليب الكامل الدسم يحتوى على دهنيات، لذا فمن الأفضل اختيار الحليب قليل أو خالى الدسم والذى يظل محافظا على الكالسيوم. المصادر الأخرى للكالسيوم - إذا لم تحب الحليب - هى الزبادى اليورجورت والجبن والجمبرى (الروبيان) والآيس كريم.

٩- الاستجابة للتوتر والاجهاد:

أصبح الارتباط بين التوتر وزيادة الوزن أمراً معترفاً به، عندما يكون المرء متوتراً فإنه يفرز الكورتيزون فى الجسم، وهذا يزيد من فتح الشهية، الأكل له أيضاً تأثير استرخائى مريح، وهذا شيء جيد، ولكن إذا كان الأكل هو طريقتك الوحيدة للاسترخاء فسوف تحل بك مشكلة زيادة الوزن. لذا عليك أن تبحث عن طرق أخرى للتخلص من التوتر والاجهاد.

١٠- سلبية الكثيرين من الناس:

كثيرون من الناس سلبيون فيما يتعلق بقدرتهم على التحكم فى غذائهم، عدم الرضا عن الذات والشعور بالذنب عن الإفراط فى الأكل يساعد على عدم السلبية. عليك أن تتعلم فى أن تفكر بطريقة ايجابية، وأن تتطلع إلى النتائج الصحية، وهذا يمكن أن يساعدك بدرجة كبيرة فى برامج تغذيتك.

الوجبة الغذائية المتوازنة:

من أجل تغذية جيدة ووجبة متوازنة، ينبغى أن يكون على أول القائمة بروتينات. يتكون البروتين من أحماض أمينية ويكون كل خلايا الجسم - الأظافر، الشعر، الجلد، الدم .. الخ، البروتين الحيوانى صالح للإنسان ولكنه قد يحتوى على كلوسترول مطمور فيه - كما هو الحال فى اللحوم السمينة. البروتين غير الحيوانى أفضل لأنه منخفض الدهنيات والكلوسترول.

الكاربوهيدرات البسيطة:

تمدنا سريعاً بالطاقة، مثل الحلويات والسكر، ولكن هذه الطاقة تختفى سريعاً. ولكن الكربوهيدراتات المركبة، مثل الفطائر تطلق الطاقة على مدى فترة زمنية أطول. لذلك فإنها تبعد الجوع لمدة أطول. بصفة عامة فإن الناس يأكلون كثيراً

من الكاربوهيدراتات البسيطة ولكنهم لا يأكلون القدر الكافى من الكاربوهيدراتات المركبة.

الدهنيات:

ضرورية للحرارة والطاقة فهى تحمى أعضاء الجسم وتبعدنا عن البرد. إلا أن الافراط فى الدهنيات يؤدى إلى البدانة وأمراض القلب. وكما هو الحال فى كل الأمور، فإن الوسطية هى الأفضل.

الألياف:

أساسية فى التغذية لإعطائنا النضارة، البطاطا والخبز الأسمر والحبوب تساعدنا فى ذلك.

الفيتامينات:

تنشط الجسم للعمل، وحيث أن الجسم لا يفرز فيتامينات لابد وأن نحصل عليها من وجباتنا الغذائية، والنقص فى أحد الفيتامينات يمكن أن يؤدى إلى تعطيل عمل الآخريات. لكى نحصل على كل الفيتامينات فإننا نحتاج إلى وجبة غذائية متوازنة.

الدليل اليومى للطعام سوف يساعدك على وضع خطة للأكلاتك طوال اليوم، وعليك أن تتذكر بأنه ينبغى أن تأكل هذه الأطعمة على أساس يومى. فالبرتقالة التى تأكلها يوم الاثنين لن تمدك بفيتامين (C) (ج) حتى يوم الجمعة.

دليل يومى للطعام:

الأكلات: قطعتان أو أكثر من اللحم الأحمر يومياً، القطعة التى تُقَدَم تكون حوالى ٨٥ جراماً من اللحم المطبوخ أو السمك أو الدجاج. إذا كنت نباتياً استخدم البيض والجبن والفول والبصلة والحمص والمكسرات كبدائل.

الحبوب: تقدم أربع مرات أو أكثر يومياً، المرة الواحدة تقدم فيها شريحة من الخبز ونصف كوب من الحبوب المطبوخة أو فطيرة وثلاثة أرباع كوب من الحبوب المعدة للأكل. استخدم ذرة أو منتوجاً مخصباً.

الفواكه والخضروات: تقدم أربع مرات أو أكثر يومياً، تخير فواكه من فصيلة الموالح الحمضية أو الطماطم أو الفراولة أو أى فاكهة مخصبة بفيتامين C (ج) يومياً. استخدم خضورات غامقة أو خضراء أو صفراء بكثرة.

الحليب: يقدم كوبان أو أكثر من الحليب نصف الدسم يومياً للكبار، ويقدم للأطفال ثلاثة أكواب أو أكثر يومياً من الحليب كامل الدسم، يحتاج الطالب إلى أربع أكواب أو أكثر من الحليب كامل الدسم أو قليل الدسم أو خالى الدسم.

صعوبة الحصول على وجبة متوازنة:

عندما نتسوق أو نأكل فى الكافتيريا أو مطعم أو مقصف بالكلية، فإننا نميل إلى اختيار طعام له جاذبية وطعم لذيذ وليس من أجل قيمته الغذائية. فى نفس الوقت، غالباً ما نكون منشغلين بحيث لا يمكننا الأكل بمواعيد منتظمة، حيث نلتهم ما هو أيسر لنا فى الحصول عليه وليس ما هو أفضل لصحتنا. ثم نندهش لماذا لا توجد لدينا طاقة.

الكراهية الشخصية لبعض الأطعمة مثل الخضروات والحليب والكبد، ومستخرجات البحر (وجميعها مصادر جيدة لمكونات التغذية)، قدتحد من الوجبة الغذائية وتؤدى إلى نقص فى مركب غذائى معين. كذلك، فإن شراء طعام مُجهد أو مُعلب وليس طازجا يُقَلل من الفيتامين المأخوذ بحوالى ٢٥ - ٣٠٪ وغالبا ما يكون إغلى فى الثمن.

حتى الطعام الطازج يفقد محتوياته من الفيتامين إذا خزن لفترات طويلة فى أحد الأسواق المركزية. تم اختيار بعض حبات البرتقال عشوائيا، ثم استخرج منها العصير وتم تحليله، ووجد أنه لا يحتوى على جرام واحد من فيتامين C لذلك عليك أن تتسوق حيثما تعرف أن معروضاته دائمة التجديد. إن إعداد الطعام يمكن أيضاً أن يحد من توازن الوجبة الغذائية. عندما نطبخ البطاطا أو الخضروات، غالباً ما نتخلص من القشرة الخارجية والتى تحتوى على مكونات غذائية كبيرة (مثل قطع الألياف وتحت الجلد)، ثم نغلى أي فيتامينات متبقية فى الماء، والتى تلقى عندئذٍ فى البالوعة. إننا حقيقة نُلقى بعيداً مكونات تغذيتنا ولكن إذا طبخت البطاطا بقشرتها، سواء على البخار أو فى أوعية الموجات الصغيرة (الميكرويف)، وإذا ما نُظف الجزر بدلاً من تقشيره، وإذا ما اختيرت الفاكهة الطازجة، فإننا سوف نبنى أجسامنا غذائياً من أجل حياة أفضل.

التدريبات الرياضية:

عندما نتحدث عن التغذية كمدخلات للسعرات الحرارية فى الجسم، فإنه لابد من مناقشة المخرجات واستخدام السعرات. يستخدم هضم الطعام حوالى ٢٠٪ من السعرات المأخوذة ولكن ينبغى أن تعمل السعرات المتبقية لتكوين الطاقة التى نبذلها

لكى نعيش حياتنا، إذا كانت هذه الحياة غير نشطة فإننا نغامر بأن نكون غير لائقين بدنيا وجسمانيا.

مزايا التدريبات الرياضية:

تقلل التدريبات الرياضية من التوتر النفسى، ولأن الطالب لا يمكنه دائماً أن يتفادى التوتر، لذلك فإن توظيف استراتيجيات مقاومة التوتر تصبح أمراً لازماً. يمكن للتدريبات الرياضية أن تحرق الأدرنالين الذى يسببه القلق والخوف والاحباط تاركا الجسم فى حالة من الاسترخاء والراحة. بعد التدريبات الرياضية يشعر المرء بأنه فى حالة جيدة. ويبدو عليه ذلك. الجسم خائر العزيمة والوجه المكفهر يبعدان الثقة بالنفس، تستثير التدريبات الرياضية تدفق الدم إلى الجلد وبذلك تعطى مظهراً صحيا مشرقا.

التدريبات الرياضية - إضافة إلى التغذية الجيدة - يمكن أن تحرس الجسم ضد العديد من الأمراض الخطيرة. النوع الصحيح من التدريبات يمكنه أن يشفى آلام الظهر والصداع وآلام الصدر. أحد التأثيرات الجانبية الأخرى للتدريبات الرياضية هى أن يصبح الفرد أكثر استعداداً وكفاءةً لدراسته، ناهيك عن التقليل من الغياب عن المحاضرات والدروس لأسباب مرضية. ولقد ظهر أن هناك ارتباط مصاحب بين زيادة القدرة على التركيز واتخاذ القرارات وبين اللياقة البدنية. تستثير التدريبات كذلك المخ، لذلك وبصفة عامة فإن الطلاب الذين يمارسون التدريبات الرياضية بانتظام سوف يبدون ويكونون فعلاً متمتعين باللياقة البدنية والعقلية.

خمس خرافات تتعلق بالتدريبات الرياضية:

طالما أن هناك فوائد جمة للتدريبات الرياضية، لماذا إذن يحاول العديد من الطلاب تجنبها؟ نحن نقول لأنفسنا أننا سوف تبدأها يوماً ما. ربما كنت نشيطاً فى المدرسة ولكنك أصبحت فى الجامعة نشيطاً فقط كمتفرج على الألعاب والمباريات

الرياضية. ربما لأنك فكرت بأن تصبح أكثر نشاطاً رياضياً ولكنك فقدت حماسك قبل أن تبدأ. إليك بعض خرافات أسطورية عن الدريبات الرياضية قد تكون صدقتها:

خرافة (١):

ينبغى أن تكون رياضياص لكى تمارس التدريبات الرياضية. هل مارست الحركات فى دروس التربية الرياضية بالمدرسة؟ هل وجدت الأنشطة الرياضية صعبة وغير ممتعة؟ لا تقلق، هناك العديد من الأنشطة الرياضية الممتعة فى عالم الواقع، أنشطة لا تتطلب خلفية رياضية خاصة ولا تتطلب قدرات طبيعية.

خرافة (٢)

تستهلك التدريبات الرياضية الكثير من الوقت. هل عندك جدول زمنى مزعج وتشعر أنه ليس لديك وقت للتدريبات الرياضية؟ برنامج تدريبات رياضية يمكن أن يتطلب فقط (٣٠ - ٤٥) دقيقة، ثلاث مرات فى الأسبوع، بتعبير آخر (١,٥ - ٢) من الساعات أسبوعياً هو كل ما هو مطلوب منك لتحسين مستوى لياقتك.

خرافة (٣)

مجرد لعب ١٨ ثقباً فى الجولف أو مجموعتين من التنس فى نهاية الأسبوع، تُعَد تدريبات كافية للحفاظ على لياقتك: التدريب مرة واحدة أسبوعياص لا يكفى للياقتك. فى الحقيقة، فإن مثل هذه التدفقات من التدريبات يمكن أن تعرض الجسم للخطر غير المعتاد على التعامل مع هذه الاندلاعات الفجائية النشطة. سوف تكون معرضاً أكثر للأذى عندما لا تكون تدريباتك منتظمة أو غير متكررة، ومع ذلك فإن لعب التنس أو الجولف مرة واحدة أسبوعياً يمكن أن يكون جزءاً ممتعاً من برنامج تدريبات رياضية منتظم.

خرافة (٤)

التدريبات الرياضية تزيد من الشهية للأكل، لذلك فإنها لا تستطيع أن تساعدك فى انقاص الوزن حقيقة، العكس هنا هو الصحيح، التدريب المنتظم المعقول يساعد فى تنظيم الشهية لكى تعكس بدرجة كبيرة احتياجات الفرد للسعرات الحرارية، كذلك تحافظ التدريبات على عدم تراكم الدهنيات فى الجسم.

خرافة (٥)

سوف تستهلك التدريبات الرياضية الكثير من طاقتك وتتركك منهوك القوى. إذا كنت متعبا أو منهكا فى آخر اليوم، من المحتمل أنك سوف تستفيد ولن تتضرر من التدريبات الرياضية، كثير من الطلاب الذين يمارسون التدريبات يجدون أنهم فى حاجة أقل إلى النوم وأنهم يمتلكون قوة أكثر لأن عضلاتهم تستطيع أن تعمل أشد بأسا وأطول زمنا مع مجهود أقل. كذلك. الطلاب الذين يمارسون التدريبات الرياضية بانتظام يضعون اجهادا أقل على أوعية القلب أثناء أداء أعمالهم لكى تكتسب اللياقة وتظل متمتعا بها - ينبغى أن تتعامل مع ثلاثة عناصر من التدريبات الرياضية:

القوة (ستامنيا):

وهى رياضة هوائية *Aerobic* والهوائية هنا نعنى بها أنها مزودة بالأوكسجين. تتميز الرياضة الهوائية بأن الجسم يستخدم مجموعات كبيرة من العضلات فى نشاط متصل ايقاعى لفترات زمنية طويلة نسبيا. ومن أمثلة التدريبات الهوائية: الجرى، ركوب الدراجات، السباحة، فترات اللياقة الهوائية.

بالنسبة للفرد غير اللائق، فإن الحد الأقصى لفترات التدريب هو ثلاث مرات أسبوعيا. الكثرة هنا سريعا ما تؤدى إلى الأذى والاصابات الخطرة. التدريب المنتظم الممتع هو مفتاح تحسين اللياقة البدنية.

من الناحية الأخرى، إذا مارست التدريب أقل من مرتين أسبوعياً، فليس من المحتمل أن تكتسب أية لياقة ملحوظة. تشير الدراسات البحثية إلى أنه، لتحسين القدرة الهوائية، ينبغي أن ترفع معدل نبض القلب لعشرين دقيقة على الأقل فى كل مرة تدريب، بداية، سوف يجد بعض الأفراد صعوبة لأن يستمروا فى التدريب لمدة عشرين دقيقة، وذلك لعدم تعود مفاصلهم وعضلاتهم على ذلك، فى مثل هذه المواقف. ينبغى أن تستهدف الوصول إلى فترة العشرين دقيقة بالتدريج.

أخيراً، أظهرت الدراسات تحسين مستويات اللياقة إذا ما استطعت أن تتدرب بسهولة لمدة ثلاثين دقيقة، لذلك فإن هدف الثلاثين دقيقة هو هدف جيد إذا ما سعيت للوصول إليه.

الجلد - تدريب العضلات:

نغمة العضلة الجيدة تساعد على الحفاظ على استقرار المفاصل، وعضلات الأوضاع المصطنعة تلعب دوراً مهما فى عدد كبير من المهام اليومية التى يقوم بها الناس لذلك فإن تدريب العضلات أمر مهم لجميع الأفراد، ولكنه أكثر أهمية لأولئك المهتمين بتعديل هيئة أجسامهم من خلال التدريبات الرياضية.

يساعد رفع الأثقاف أو التدريب فى صالة الرياضيات بالكلية ثلاث مرات أسبوعيا فى بناء قوة الجلد والتحمل. ومع ذلك قد لا يوفر ذلك فى حد ذاته تدريبات هوائية. وهذه ملاحظة تحذيرية نتجت عن خبرات شخصية، فهناك من مارسوا التدريبات بهذه الصورة ولكن لم ينجحوا فى اختبارات اللياقة (بحسب برنامج الاذاعة البريطانية عن اللياقة البدنية). برنامج السير المتمكن، لمدة ٣٠ دقيقة ثلاث مرات أسبوعيا ولمدة ستة أسابيع حَسَّن بعض الأفراد ورفع درجة لياقتهم من "متوسط" إلى "جيد مرتفع".

المرونة:

عند تسخين جسمك، تكون من الناحية الفسيولوجية أكثر قدرة على تمديد "مط" أوتار العضلات وأن تزيد حركة المفاصل. تدريبات التمديد المنتظمة والمحكومة، سوف تسمح لأطرافك بأن تعمل خلال مدى أكبر من الحركات مع فرص قليلة لحدوث اجهاد عضلى. ينبغى أن تكون واعيا بضرورة تجنب الافراط فى تمديد العضلات خمس أو عشر دقائق من التمديد العضلى. بعض التدريبات أو حضور أحد دروس اليوغا سوف يساعدك على زيادة المرونة العضلية.

اكتب الآن الأشياء التى تعرف بالتأكيد أنك تحب أن تمارسها فى التدريبات الرياضية. اكتب خمسة بنود ولكن قد يكون لديك الكثير. ضع تصنيفاتك بتحديد واضح. إذ إنك من الممكن أن تستمتع بممارسة تدريب معين ولكنه ليس شيئا مثيرا للغاية، فلا داعى لكتابته فى القائمة المطلوب كتابتها عن أشياء أنت متأكد أنك لا ترغب فى ممارستها، مثلاً: الجرى، السباحة، التزلج على الجليد، كارتيه، الانزلاق على زلاقة.

أجب على الأسئلة الآتية، سوف تمدك اجاباتك بأصناف عامة من الأنشطة الرياضية المناسبة لك كطالب:

١- هل تفضل ممارسة تدريبات الصالات المغطاة أو تدريبات الهواء الطلق؟
٢- هل تفضل ممارسة تدريبات مع آخرين أو بنفسك فقط؟
٣- هل تفضل ممارسة التدريبات صباحا، بعد الظهر أو مساءً؟
٤- هل تفضل أن تكون تدريباتك صغيرة على مدى اليوم (بطريقة الساندويتشات التدريبية) مع الأنشطة الأخرى، أم تخصيص وقتا معينا لها؟

٥- هل يهمك أن تغير ملابسك عند القيام بالتدريبات؟
٦- هل تفضل ممارسة التدريبات فى صالة الألعاب (الجيمانزيوم)؟
٧- هل يهمك أن يتبعثر (يتلخبط) شعر رأسك؟
٨- هل تفضل أن تكون تدريباتك لها نظام بنائى معين أم تقوم أنت بعمل ما ترغبه لنفسك؟
٩- هل تفضل التدريبات ذات المستوى العالى من الاثارة؟
١٠- هل تفضل تدريبات تمكنك من الوصول إلى درجة تقدم معين من مهاراتك؟
١١- هل تفضل أن تكون ضمن مسابقة فى تدريباتك؟
١٢- هل أفضليتك هى أن تجد شيئا تستمتع به، أو مجرد الانتهاء من التدريب وكأنها مهمة انتهيت منها؟

فى ضوء اجاباتك لخص أقوى تفضيلاتك فى الجدول التالى، واضعاً فى الاعتبار عناصر القوة، الجلد والمرونة، ألزم نفسك الآن بتاريخ معين تبدأ فيه ممارستك للرياضة وتحدد المدربين أو الأشخاص الذين تبدأ معهم، والمكان الذى تنوى أن تمارس فيه هذه التدريبات.

ختاماً، إذا كنت تستطيع أن تدبر توازناً فى مدخلاتك ومخرجاتك وأن تأكل متبعاً أسلوب تغذية صحية، وأن تمارس تدريبات رياضية بانتظام فإن قدرتك على الدراسة سوف تتدعم بكل تأكيد.

راقب طبيبان مرضاهم سراً. وتأكدا أن غالبيتهم كانوا جالسين فى أوضاع وكأنهم يتوقعون المغادرة فورا. وقد كان الطبيبان يبحثان أسباب مرض الشريان التاجى بالقلب. وقد سببت ملاحظة طريقة جلوس المرضى أن يغير الطبيب مسار

أبحاثهما. حيث بدءا النظر إلى التوتر على أنه سبب رئيسى لمرضى القلب. كما أظهر بحثهما أن هناك نمطين سولكيين (أ)، (ب):

يميل الناس من النمط (أ) لقبول أعمال أكثر من طاقتهم. أولئك هم الذين يعيشون حياة قاسية، فهم ينزعون إلى الكمال، وكأنهم فى سباق. وهم غالبا غير صبورين، وعدوانيين عندما تعترضهم عقبات.

وعلى الجانب الآخر يتميز الناس من النمط (ب) باللطف والرغبة فى الارضاء، كما أن انتاجيتهم منخفضة وغير منظمين، ولا يشعرون بأية ضغوط.

هل تعرف - عزيزى الطالب - موقعك أو جزءاً من نفسك بالنسبة لهذه المواصفات؟ ينبغى أن تهدف إلى إحداث توازن بين النمطين (أ) و (ب) اعمل بجد ولكن لابد لك من بعض الوقت للراحة.

أساليب الاسترخاء والراحة يجرى البحث بشأنها فى الولايات المتحدة لأغراض. وقد وجد الباحثون - على سبيل المثال - أن التركيز واتخاذ القرار قد تحسنا بين مديرى الاعلانات بعد استخدام هذه الأساليب. فقد نقص الزمن الذى كانوا يستغرقونه فى انتاج مجموعة ابداعية لاعلانات إحدى الشركات، نقص إلى الثلث. أن تتعلم كيف تلتمس الاستجمام سوف يفيدك فى استثمار وقتك فى الدراسة بالجامعة. هناك أشرطة سمعية بها بعض التعليمات التى تعين على الاسترخاء. فهى تعلم بعض العادات الجديدة أو تلغى عادات قديمة. هناك من يستخدمون اليوغا والجلوس التأملى المنفرد. لا شك أن الخلود إلى الراحة الطبيعية أفضل بكثير من التدخين أو تعاطى أى نوع من المخدرات أو المهدئات، التى

يقضى استخدامها على أى نوع من الراحة. فالمخدرات والكحوليات تقضى على النوم المصاحب بحركة العين السريعة *REM* والقضاء على هذا النوع من النوم بواسطة الكحوليات أو العقاقير المهدئة يمكنه أن يتكر الشخص بإحساس بعدم الحيوية والاستنزاف، هذا إذا قُدِر له أن ينام أصلاً.

المصادر الخارجية للتوتر:

أحد أمثلة المصادر الخارجية للتوتر هو التغيير، والانتقال من المدرسة إلى الجامعة، يمكن أن يكون أحد التغيرات الكبيرة التى يمر بها الشخص. قد لا تترك منزلك، ولكنك بالتأكيد سوف تغير ظروفك الاجتماعية، ظروف عملك، أحوالك المالية، وربما قيمك وأفكارك. وهذا يحدث تغييراً جما.

يقول علماء النفس وعلماء وظائف الأعضاء (الفسلجة) أنه حتى التغيير إلى أفضل مثل حالات كسب جائزة أو الانتقال إلى مسكن أفضل أو الزواج يمكن أن تحدث تأثيرات عنيفة قد يفقد المرء بسببها التركيز أو يفقد القدرة على التكيف مع الحالة الجديدة، أو حتى يعانى من مرض أو حادث.

يعانى الناس من الصداع بالنسبة للتغيير - فهم يكرهون أن يبعدوا عن الروتين الذى يعيشون فيه، وفى نفس الوقت، يبحثون عن تغيير يضيف مذاقا وإثارة لحياتهم الرتيبة. إن إحداث توازن بين الاستجابتين هو التحدى الذى يواجه الانسان طوال حياته.

الامتحانات مصدر آخر للتوتر خشية الفشل. لا شيء يمكن أن يولد تشاؤماً وقلقاً ضاراً مثل نهاية الفصل الدراسى ومجموعة الامتحانات النهائية. يبدو أن القلق والتشاؤم مترابطان لأن أفكارنا السلبية عن ذواتنا وانجازاتنا (أو النقص

فيها) هى التى تنتج القلق. التركيز على نتائج ايجابية بدلاً من التفكير فى السلبيات يمكن أن يساعد كثيراً. إذا ما سُئلت أن تتذكر أفضل شيء حدث لك، قد تجد صعوبة فى ذلك. ولكن إذا سُئلت أن تتذكر أسوأ حادث لك فإن هناك احتمال كبير بأن موقفاً معيناً سوف يأتى فوراً إلى ذاكرتك بتفاصيلها شكلاً، وكمالها لفظاً. لإحداث تغيير، ينبغى أن تركز على النتائج الايجابية: النجاح وليس الفشل. قلق الانتظار والتوقع - ذلك القلق الجامد الذى تمر به قبل حدث معين - يمكن أن يقل وتصبح الحياة أقل توتراً. هذه أمور سهلة القول ولكنها صعبة التنفيذ. لكى تغير أسلوب تفكيرك، يحتاج الأمر إلى جهد واصرار. ينبغى أن تكون على وعى بكل فكر سلبى وأن تستبدله بفكر ايجابى. احتفظ بالأسئلة التالية لكى تجيب عليها عندما تشعر بمعنويات هابطة وحاول أن تجعل تفكيرك السلبى أكثر موضوعية.

أسئلة تتحدى بها الفكر السلبى:

* ما هو دليلك الذى يدعم أفكارك السلبية؟ مثلاً، هل أنت فاشل تماماً أو أنك رسبت فى مادة واحدة، أو فشلت فى مجال واحد فقط؟
* هل هناك تفسيرات بديلة لما حدث خلاف التفسيرات السلبية؟
* كيف يمكن أن يتصرف شخص آخر يمر بنفس موقفك؟
* كيف يوقفك تفكيرك عن الوصول إلى أهدافك؟
* هل يمكن أن تتصرف بطرق أخرى؟

كثير من الطلاب يتكيفون مع الامتحانات ولكنهم يجدون أن العلاقات أو عدمها تؤدى إلى اليأس والحزن، هناك أمثلة كثيرة عن طلاب يعملون بمفردهم طوال الوقت ويفاجأون بأنهم فى عُزلة عن أقرانٍ ومحرومون من الصداقات والحياة الاجتماعية مما يسبب لهم تفكيراً سلبيا وشعوراً باليأس والقنوط، ثم يتنبهون بعد ذلك إلى أهمية الصداقات والحاية الاجتماعية.

آثار التوتر:

إذا كان التوتر شديداً ولمدة طويلة فإنه قد يتسبب فى مضار نفسية وجسمانية طويلة الأمد. يمتلك جسم الانسان التكنولوجيا التى تساعده على التكيف مع الضغوط المادية والذهنية. يتكون الأدرنالين وتدفق الدم يترك الأطراف - الأقدام والأيدى .. الخ - ويتحرك نحو القلب والرئتين والمخ - للمساعدة لتحمل الأزمة. الشىء الذى يكون الجسم أقل قدرة على تحمله هو الضغوط أو القلق طويل الأمد الناجم عن أكثر من مصدر. عندما يحدث ذلك فإن مصادر الجسم تستنزف مما قد يتسبب فى حدوث أمراض.

كانت إحدى الطالبات المتخصصة فى الموسيقى تعانى عادةً من أعراض مشابهة لأعراض الإنفلونزا قبل أدائها للعزف. كانت هذه الأعراض حقيقية بالنسبة لها ولم يبدو أنها كانت تأتى كنوع من الهروب. ومع ذلك كانت تفكر بصورة هيستيرية فى أنها سوف تفشل قبل أسبوعين من موعد العزف الموسيقى، وتحت هذا التوتر أفرز جسمها فعلاً فيروسات الانفلونزا.

القروح، إرتفاع ضغط الدم، مرض شرايين القلب، وحتى بعض أنواع السرطان، غالبا ما يكون التوتر نذيراً لها أو أحد أسبابها، ويساعد التوتبر على نمو الأعراض الفيروسية البعدية يستنزف التوتر الجسم من الفيتامينات خاصة فيتامين (ب) وفيتامين (ج) ويمكن أن تحدث الأمراض نتيجة ذلك مما يزيد فى تحطيم مصادر الجسم مما يتطلب شهوراً قبل اكتمال الشفاء.

وكما يضر التوتر النواحى الجسمانية الجيدة، فإنه يمكن أن يؤثر فى النواحى النفسية إذ يرتبط التوتر بسوء القدرة على التركيز وعدم القدرة على اتخاذ القرار، وظهور صعوبات فى التذكر، وبصفة عامة يتأثر الأداء فى كل المواقف

بصورة سلبية. أثناء أحد الامتحانات النهائية لاحظ أحد المراقبين أن طالباً، كانت تظهر عليه علامات القلق، يكتب بصورة جادة ومتصلة وأنه لا يتوقف أية لحظة للتفكير واسترجاع معلومات أو أفكار كما هو الحال عند باقى الطلاب، بالتدريج تبين للمراقب أن هذا الطالب كان يكتب اسمه فقط طوال الوقت بصورة متصلة لمدة ثلاثا ساعات. هذا مثال بالغ التطرف لحالات التوتر حيث يصاب الشخص بدوار وتنعدم لديه حاسة التوجه وتتدنى استجاباته لأدنى مستوى.

من غير أن نضيف إلى ما قد يكون لديك من توتر، من المهم أن تكون على وعى ودراية بتلك الآثار المدمرة، تظهر الأعراض بالصورة التى يحاول الجسم أن يتكيف لها، لذلك فإن معرفة هذه الأعراض هو الخطوة الأساسية فى مقاومة التوتر.

قائمة بأعراض التوتر:

ادرس الأعراض فى القائمة الواردة فى الجدول الآتى، وذلك لتحدية أية أعراض للتوتر قد تكون بادية عليك. ضع علامة على أى من الأعراض التى تشعر بها، إذا زادت العلامات التى تضعها عن ثلاث، ينبغى عليك أن تعمل على بحث أسباب التوتر الذى تشعر به سواء أكانت أسبابه داخلية (هل أنت السبب فى ذلك؟) أو خارجية (هل تسبب شى ما أو شخص آخر فى توترك؟) ثم ابحث عن خطة عمل لإزالة التوتر، وتخير أحد الأساليب التى تناسبك فى الموقف الذى أنت فيه. إذا استمرت الأعراض، استشر طبيباً أو مرشداً نفسياً فى قسم الرعاية الصحية.

أعراض جسمانية	أعراض عقلية/ذهنية	أعراض سلوكية
صداع	عدم القدرة على الراحة	أوضاع جسمانية غير مناسبة
عسر هضم	سرعة الانفعال	حالة مزاجية سيئة
أرق	فقدان الرغبة	التململ بعصبية
سرعة خفقان القلب	ضعف الذاكرة	الخطو جيئة وذهاباً
تعب	ضعف القدرة على التركيز	ضجر وململة
آلام صدرية	عمد القرة على تحمل الضوضاء	دائم الاندفاع
اسهال	إفراط فى ردود الفعل	سرعة الكلام

خطة عمل لإزالة التوتر:

* تعَلَم أن تنسجم بألعاب اليوغا أو باستخدام أشرطة الاستجمام أو التأمل. إن الراحة والاستجمام لا تزيل التوتر فحسب بل تعمل على تحسين قدرتك على الأداء والانجاز مع تركيز أفضل وزيادة فى القدرة على التذكر والابداع واتخاذ القرار.

* كن مفكراً ايجابياً. السخرة والتهكم - خاصة عندما تتحول إلى الذات - تكون مدمرة. التفكير الايجابى ليس شيئا ساذجا، بل هو قدرة للبحث عما هو جيد.
* اخلق لنفسك نظاماً تدعيمياً بما يسمح لك لمناقشة البدائل والاختيارات والحلول المختلفة للمشكلات، خاصة المشكلات الشخصية.
* خصص وقتاً لهواياتك غير المرتبطة بالمقررات الدراسية.
* داوم على التدريبات الرياضية بانتظام، فهى تساعد على إزالة توتر

العضلات، ويمكن أن تسبب الاسترخاء والراحة وتمد الشخص بشعور جيد عن نفسه.

* راجع أهدافك وما تريد أن تصل إليه. قد تحتاج أن تغير اتجاهك، أو أن تغير في نفسك كشخص.
* توقف فورا عن التدخين وشرب الكحوليات. وتذكر أن التدخين والكحوليات يمنعك تماما من الراحة والاستجمام.
* تأكد من أن وجباتك الغذائية متوازنة في البروتين والدهون والألياف. فالوجبات الغذائية منخفضة السعرات خطرة ولا تعطى طاقة كافية لحياة نشطة، كافئ نفسك كلما نجحت فى شئ ما، عامل نفسك على أنك شئ متميز، لتكن مكافأتك لنفسك أى شئ من غير الأشياء المتعود عليا مثل وجبة فى فندق أو شريط موسيقى.

ومن الناحية الأخرى لا تجد بين حين وآخر أن كل شئ على ما يرام. لا تنسى أن تكون ناقداً لنفسك. وأن تحكم على انجازاتك وأن يكون حكمك أصدق من أى صديق آخر أو زميل، لذلك افعل شيئا فى وقت ما مغايراً لما كنت تقوم به، على أن يكون ما تفعله شيئا جيداً وصائبا.

تذكر أن الضغط يمكن أن يكون أيضاً منتجاً، إن أفضل عمل يمكن أن ينجز قبل موعده. وهناك من يقول أن أفضل المذاكرة تركيزاً تكون أثناء فترة الامتحانات. على أنه لابد أن تتذكر أيضا أن التوتر شئ مدمر وينبغى أن تتحكم فيه، وأن تحاصره فى حدو د آمنة.

الفصل الخامس عشر
اختيار مجرى الحياة المعيشية
والبحث عن وظيفة

يهدف هذا الفصل إلى تحقيق الآتى:

١- شرح أهمية المدخل الاستراتيجى لاختيار مجرى الحياة الميعيشة والبحث عن وظيفة.

٢- اقتراح طرق للتفكير فى الحصول على وظيفة وبناء مجرى حياة مُرْضٍ.

٣- تقديم بعض الارشادات عن طلبات التوظف وعن المقابلات الشخصية للحصول على وظيفة.

الفصل الخامس عشر

اختيار مجرى الحياة المعيشية والبحث عن وظيفة

أهمية المدخل الاستراتيجى:

معظم الطلاب - على اختلاف أنواعهم - يقضون الكثير من الوقت ويصرفون الكثير من النقود ويبذلون الكثير من الجهد فى ضمان حصولهم على مؤهلات أكاديمية. إلا أن قليلين منهم يكرس مصادر كثيرة للتفكير الهادف فى المجريات المحتملة لحياتهم المعيشية فى المستقبل. وحتى الطلاب الجيدين من ذوى السجلات المدرسية والجامعية العالية، يميلون إلى الافتراض أن حصولهم على المؤهل الأكاديمى يمنحهم جواز سفر مباشر لوظيفة جيدة وحياة معيشية ناجحة يختارونها بأنفسهم. ولكنه سرعان ما يشعرون بالأسى عندما يبدأون فى البحث عن وظائف يعملون بها.

الطلاب الذين يفشلون فى تبنى مدخلاً استراتيجياً لمجرى حياتهم المعيشية، كثيراً ما يفشلون فى تكوين مجريات حياة مُرضية وينشغلون فى تبديل وظائفهم وتغييرها. وينعكس هذا المجهود الضائع بطريقة سلبية ليس فقط على الطلاب أنفسهم، بل ايضا على المعاهد الأكاديمية التى تخرجوا منها. هناك شواهد متزايدة من جامعات بريطانية وأمريكية تدعم بشدة وجهة النظر القائلة بأن كل الطلاب فى حاجة إلى التوجيه والارشاد المهنى، وإلى كيفية أن يتبنوا مدخلاً استراتيجيا للتخطيط لمجريات حياتهم المعيشية.

المدخل الاستراتيجى يحفظ الطاقة عن طريق أن يركز الشخص على ما يريده فعلاً، وما يحتاجه من حياته المعيشية المستقبلية. وذلك بأن يفحص عن

قرب انجازاته واحباطاته، وأن يوضح لنفسه القيم الأساسية التى توجه حياته وأن يتأكد من أنه يركز جهوده فى المجالات الأكثر احتمالاً أن يستمتع بها فى العمل وأن يتقن العمل الذى يقوم به.

ومن المهم أيضاً أن يُعِد الشخص سيرة مهنية عند البحث والتقديم لوظائف خالية، وفى كتابة طلبات توظيف بطريقة جيدة، وفى ممارسة مهارات المقابلات الشخصية. يستفيد بشدة معظم الطلاب من جلسات الارشاد الخاصة التى تتوافر فيها الفرص لإعطاء تقويم مفصل ومعنى به لحياتهم فى ذلك الحين، وفى استكشاف التطلعات والمقاصد الشخصية وفى تقويم فرص نجاحاتهم وانجازاتهم فى مجالات تخصصهم.

الحصول على وظيفة وبناء حياة معيشية:

الوظيفة فى عمل ما ليست بالضرورة هى مجرى الحياة المعيشية للشخص. هناك الكثير من الوظائف الخالية التى يمكن شغلها ولكن بعضا منها فقط، يتوفر به إمكانية حياة معيشية مُرضية طويلة الأمد لمن يشغلها. لذلك فإن الوظائف وسائط وليست غايات، فهى تبعد عند الدائنين وتضمن لك حياة آمنة. يتضمن مجرى الحياة المعيشية ثلاثة أبعاد هى:

١- استمرارية أكبر عبر الزمن.

٢- الأمل فى النمو الشخصى.

٣- الشعور الداخلى بالرضاء عن النفس ونجاح مادى واقتصادى.

إن ما يجعل مجرى الحياة المعيشية مُرضيا ومُجزيا يعتمد بدرجة كبيرة على ذوق الفرد واهتماماته واستعداداته، وفوق كل ذلك معرفته بنفسه. بتعبير آخر يحتاج الشخص أن يقضى وقتاً فى التعرف على أكثر احتياجاته عمقا وعلى ما يريده أولاً، وذلك قبل أن يتسابق فى الحصول على وظيفة من سوق العمل وقبل

أن يتسـابق على وظائف مـن نوع قد لا يرغب فيـه، وقد لا يكون مؤهـلاً له.

لكى تتعرف على نفسك إليك بعض الارشادات:

١- ما أنواع الأشياء التى تستمتع فعلاً بأن تقوم بعملها. إن الأشياء التى تستمتع بها أكثر هى تلك التى تؤديها بطريقة أفضل. وهذه ليست قاعدة ثابتة ولكنها بداية جيدة. ومن المحتمل أنك اخترت حياة معيشية لعدة سنوات، لذلك ينبغى أن تستمتع بما اخترت أن تفعله.

٢- ما هى الدلائل الموضوعية بأنك تفعل هذه الأشياء بطريقة جيدة؟ اعتبر نوعية المهام التى هنأك بها الآخرون لأنك قمت فيها بأداء جيد أو تلك المهام التى تلقيت عنها مديحا خاصا، أو كوفئت عليها.

٣- ضع قائمة ببعض الانجازات الكبيرة التى قمت بها وبعض الاحباطات التى صادفتك فى حياتك - واهتم جيداً بهذه الخبرات وكيـف أنها شكلت اتجاهاتك نحو العمل.

٤- فكر بعناية بتلك القيم الأساسية التى تعطيها أكبر أهمية فى حياتك أيا كانت مصادرها سواء تعلمتها من القيم الدينية أو المعتقدات السياسية أو التربية الأسرية. حاول أن توضح لنفسك القيم التى تتبناها قبل أن تحاول أن تبنى مستقبل حياتك المعيشى.

٥- افحص الإمكانات للمعيشة المتاحة هذه الأيام، اعط لنفسك وقتاً وفرصاً لاستكشاف بعض هذه الامكانات، لا ترفض شيئا عند هذه المرحلة، فأنت تحتاج أن تعطى نفسك أكبر فرصة ممكنة.

٦- تحـدث مع الآخرين الذين يعملون فى وظائف مـن النوع الذى تميل غليه، حاول أن تكتشف ما يجدونه فى هذه الأعمال سواء من النواحى الايجابية أو السلبية، اسأل نفسك ما إذا كنت تمتلك المهارات الضرورية والمعارف والمزاج الذى يمكنك من الاستمتاع بهذه الأعمال

المعيشية. لا تسألهم مباشرة عن وظيفة، ولكن أخبرهم عما تبحث عنه، ولا تخشى أن تسألهم النصيحة.

ارشادات عن التقدم بطلبات التوظف وعمل مقابلات شخصية للحصول على وظيفة:

إن الطلب الذى تتقدم به لوظيفة هو بطاقتك - لذلك ينبغى أن يكون خاليا من الأخطاء، إذا تقدمت بمذكرة هزيلة وغير مُعتَنى بها طالبا وظيفة، فإن ذلك يقدم دليلاً على عدم جدارتك بالوظيفة، ويقلل من فرصة حصولك على الوظيفة. لا تستخدم أبداً أوراقا مزخرفة أو حبراً ملونا ما لم تكن متقدما إلى وظيفة تتطلب فنانا أو مصمما، ومن ثم فأنت تعرض مواهبك على الطلب الذى تتقدم به. احتفظ بنسخة من كل شىء تقدمه فى طلب الوظيفة وكون ملفا جديداً لكل وظيفة تتقدم إليها. ينبغى أن يكون طلبك المتقدم به مختصراً ومحدداً. ينبغى أن تبين فيه بوضوح الوظيفة التى تتقدم إليها، وأن ترفق به سيرتك الذاتية. السيرة الذاتية التى تتقدم بها ينبغى أن تكون متفقة ومناسبة للوظيفة المعينة التى تتقدم إليها. السيرة الذاتية هى أهم وثيقة ينبغى أن تعدها لذلك. لابد أن تبذل جهدا كبيراً فى أن تكتبها بطريقة صحيحة ومناسبة. إنها تحتاج أن تكتبها أولاً فى شكل مسودة، ثم تقوم بتحريرها وتعيد قراءتها، ثم تعيد تحريرها وكتابتها كتابة سليمة وجيدة ومصححة، حتى تقترب من درجة الكمال.

صيغة تقليدية لسيرة ذاتية على الطريقة البريطانية:

سيرة ذاتية تخص:..

(١) الاسم الكامل (بحروف كبيرة) متضمناً الاسم الأوسط.............................
(٢) تاريخ الميلاد:..
(اليوم/ الشهر/ السنة) [الطريقة البريطانية]...........................
(الشهر/ اليوم/ السنة) [الطريقة الأمريكية]............................
(٣) مكان الميلاد (المدينة/ الدولة):...
(٤) الجنسية (كيفية الحصول عليها)..
(٥) الحالة الاجتماعية: (أعزب/ متزوج)...
(٦) العائلة:..
(أسماء الأطفال وتواريخ ميلادهم)..
(٧) التعليم: بحسب الترتيب الزمني...
مبيناً المدارس والكليات التي تخرجت منها ومستويات الانجاز فيها).

....

(٨) السجل الوظيفي (بالترتيب الزمني)..

....

(٩) الانجازات الخاصة إن وجد، (متضمنة مستوى اتقان.................................
اللغات الأجنبية - الجوائز - الأعمال المميزة التي قام بها).........................

....

....

(١٠) الهوايات - الاهتمامات...
(ليس بالضرورة أن تكون قائمة كاملة).

استمارة طلب وظيفة:

عند التقدم لوظيفة، مطلوب منك أن تملأ استمارة معينة من وضع المؤسسة التى تطلب هذه الوظيفة. ولابد أن تكون شديد التدقيق فى تفاصيل البيانات المطلوبة. إنها صورة مكتوبة تقدمها عن نفسك، كما أنها تعطى مؤشرات عن تطلعاتك. اكتب مسودات لها أولاً ثم حررها وصوب أية أخطاء قد تكون فيها. وأعد كتابتها فى الصورة النهائية. تأكد بأنك تحتفظ لنفسك نسخة منها، وأنك تكون على استعداد للإجابة عن أية أسئلة إضافية فى أثناء المقابلة الشخصية.

المقابلة الشخصية:

المقابلة الشخصية بقصد الحصول على وظيفة عبارة عن محادثة هادفة، تسمح لك ولصاحب العمل الذى يزمع توظيفك بأن يقرر كل منكما ما إذا كنت أفضل المتقدمين لهذه الوظيفة. ينبغى أن تعامل المقابلة الشخصية كأى اجتماع عمل. خذ ملفك الشخصى وقدمه خلال المقابلة لتيسير أن يرجع صاحب العمل إلى ما يريده من بيانات عنك. لا تخشى من أن تنظر إلى ملفك لتذكر بعض البيانات، كما هو الحال بالنسبة لمن يجرى المقابلة معك.

فيما يلى ست نقاط أساسية عليك أن تتذكرها فيما يخص المقابلات الشخصية للحصول على وظيفة:

١- الانطباع الأول مهم جداً بالنسبة لك. معظم الذين يجرون مقابلات شخصية يميلون إلى تكون فكرتهم عن المرشح فى الدقائق القليلة الأولى، وعادةً لا يغيرون فكرتهم عن المرشح. من المفيد أن ترتدى زيا مناسبا يدعو للاحترام أثناء المقابلة الشخصية. فمثلاً يدعو

للإحترام أثناء المقابلة الشخصية أن تكون الحلة نظيفة وجيدة، ومن غير المستحسن لبس المجوهرات.

٢- أنت فى حاجة لأن تخبر من يجرى المقابلة الشخصية بما يمكنك أن تقدمه للمؤسسة وليس ما تتوقع أن تقدمه المؤسسة لك.

٣- أنت فى حاجة لأن تعرض نفسك جيداً لكى تكون مقبولاً أثناء النصف الأول من المقابلة الشخصية، وألا تتسبب فى فقدان الوظيفة فى النصف الثانى منها. كن مؤثراً بطريقة كلامك وتصرفاتك أثناء المقابلة أكثر من مجرد الكلام فى حد ذاته.

٤- أنت فى حاجة إلى أن تعرض ثلاث أو أربع نقاط أساسية تبين قدراتك المتفقة مباشرة مع الوظيفة المتقدم لها والتى تكون مُقنعة لمن يجرى المقابلة الشخصية. فمثلاً إذا كانت الوظيفة تحتاج إلى لغة أجنبية فعليك أن تبرز قدراتك وخبراتك بهذه اللغة، وإذا كانت تتطلب السفر فعليك أن تبرز خبراتك بالسفر ومعرفتك بالكثير من البلاد، وإذا كان العمل يتطلب مهام خاصة بالطاقة النووية فيمكنك أن تبرز معلومات فى هذا المجال وأن تبين أنك من دعاة الاستخدام السلمى للطاقة النووية. وإذا كانت المؤسسة تتوقع منك أن تتحرك من بلد إلى أخرى فى هذا العمل فمن المناسب أن تبرز لهم استعدادك لذلك وأن تبين لهم أنه لا يوجد ما يعوقك عن الحركة.

٥- يتبع معظم الذين يجرون مقابلات شخصية نمطاً كالآتى:

أ) بداية سارة: يحاول الذى يجرى المقابلة أن يُشعرك بالاطمئنان، وأن يتبسط فى المحادثة.

ب) مراجعة السيرة الذاتية: غالباً ما يدعوك الذى يجرى المقابلة الشخصية لإعطاء فكرة عن الملامح الرئيسية لسيرتك الذاتية. كن مستعداً لذلك.

(ج) أسئلة مباشرة: قد تُسأل أسئلة مباشرة... كالآتى:

* لماذا أنت متقدم لهذه الوظيفة.
* لماذا تعتقد أنك مؤهل لهذه الوظيفة.
* لماذا تعتقد أنه يمكن أن تؤدى هذه الوظيفة بصورة جيدة؟
* ماذا تعرف عن طبيعة هذه الوظيفة، وعن المؤسسة التى ترغب التوظف فيها.
* ما هو تصورك للارتقاء بالعمل فى هذه الوظيفة فى السنوات القادمة؟

(د) أسئلة غير مباشرة: قد تتعرض لأسئلة كالآتى:

* هل يمكنك استلام العمل إذا ما قبلت فى هذه الوظيفة؟
* ما هى الوظيفة التى تعتقد أنك ستقوم بها فى الخمس سنوات القادمة؟

(هـ) ملاحظات ختامية: مثل:

* تقديم الشكر لمجيئك للمقابلة الشخصية.
* افادتك بالموعد الذى تتوقع فيه أن تظهر نتيجة التقدم للوظيفة
* دعوتك لتحصيل نفقات السفر.

٦- إن صاحب العمل سوف يوظفك فى ضوء شخصيتك، وحماسك وتدريبك العقلى، وقدرتك على التعلم وقدرتك على التكيف. ولمعاونته فى حل المشكلات التى قد تظهر فى العمل مستقبلاً.

أخيراً لا تترك كثيراً للحظ. وكن ايجابياً فى كل ما تكتبه أو تقوله ... عن نفسك، وتذكر المثل الذى يقول: "لا تفعل شيئا يضر بمستقبلك".

الفصل السادس عشر
الدراسات العليا

يهدف هذا الفصل إلى تحقيق الآتى:

١- استكشاف الأسباب التى تدعو الطلاب للاستمرار فى الدراسة.

٢- مساعدة الطالب فى أن يقرر ما إذا كان سيواصل دراسته.

٣- التعرف على ما ينبغى عمله للاستمرار فى الدراسة.

الفصل السادس عشر

الدراسات العليا

لماذا يرغب الطلاب فى الاستمرار فى الدراسة:

يشعر معظم الطلاب بغاية السعادة عند تخرجهم فى نهاية الدراسة، وربما لا تطأ أقدامهم كلياتهم بعد ذلك، إلا لحفلات أو لرحلات يشارك فيها الخريجون أو تُقام خصيصا لهم. إلا إنه فى كل عام نجد قلة من الطلاب الممتازين يقررون أنه فى عالم مليء بالحاصلين على الدرجة الجامعية الأولى، فلن يضيرهم الانخراط فى مزيد من الدراسة للحصول على دبلوم دراسات عليا أو درجة أعلى.

هنا إغراء قوى للطلاب الحاصلين على مرتبة الشرف أن يستمروا فى الدراسة والقيام بأبحاث تؤهلهم لدرجات عليا.

ماذا تتطلب البحوث أو الدراسة لدرجة أعلى:

كثير من الطلاب، تجذبهم فكرة الحصول على درجة عليا. آخرون يرون فى البحث إشباعا لرغبة لديهم ويرحبون بالفرص التى تسنح لهم لقضاء بضع سنوات منهمكين فى هذا النشاط الممتع والمثير. البعض يهدف إلى أعلى مستوى للحبث مثل بحوث درجات الدكتوراة بأنواعها، والبعض الآخر يكتفون بدرجة الماجستير (ماجستير تدريسية أو ماجستير بحثية) ما الذى تتطلبه هذه الاختيارات؟

الماجستير بالدراسة تتبع خطوات مشابهة لخطوات الحصول على درجة بمرتبة الشرف، محاضرات ودروس وحلقات بحث تنتهى بأطروحة بحثية أو تقرير

مشروع فى نهاية عام أو عامين. الماجستير عن طريق البحث تختلف عن الماجستير بالدراسة فى عنصر جوهري: معظم العمل فيها يضم أبحاث الطالب نفسه قد تكون هناك حلقات بحث أكاديمية أو حصص لمناهج البحث أو طرق التخطيط لمشروع أو كتابة الأطروحة، ولكن فى معظم الأحوال والأوقات يعمل الطالب بنفسه تحت إشراف أحد الأساتذة المشرفين الأكاديميين. برنامج درجة الدكتوراة (PHD/DPHIL) يستمر عادة لمدة ثلاث سنوات. فى السنتين أو السنتين والنصف الأولى، يتعرف الطالب على الأدبيات والدراسات السابقة بمجال بحثه ويعمل فى مشروع بحثه فى مختبر (فى حالة العلوم التطبيقية) أو تجميع بياناته (فى العلوم الإنسانية والاجتماعية). تكتب أطروحة بعد اكتمال البحث. يلى ذلك امتحان شفوى، وتُمنح الدرجة العلمية.

متطلبات الالتحاق بالدراسة العُليا:

غالباً ما يقتصر منح الدراسات العليا على الطلاب الحاصلين على مراتب الشرف الأولى والثانية، قد يجد البعض مشكلات فى الحصول على تدعيم مادى للحصول على هذه الدرجات. وقد تبين أن بعض الطلاب الحاصلين على مستويات أدنى قد نجحوا كطلاب بحث على الرغم من صعوبة حصولهم على منح دراسية

فى الماضى، كانت تخصص الأقسام الأكاديمية عدداً من المنح المقدمة من مؤسسات بحثية مدعمة حكومياً، وكانت هناك منح بنسب معينة للأقسام ذات السُمعة البحثية الرفيعة، ومجموعة من الجوائز للطلاب الحاصلين على الدرجات الجامعية الأولى بتقديرات جيدة، إلا أنه فى السنوات الأخيرة اختزلت كثير من مجالس البحوث ميزانياتها البحثية، بسبب نقص الدعم المالى لها من الحكومة (البريطانية) وبالتالى نقص عدد المنح والجوائز التى تقدمها.

على أنه ما زالت هناك مصادر عديدة للمنح البحثية للطلاب، وميزانيات بحوث للأساتذة والتى يمكنهم من خلالها أن يقدموا دعما للطلاب المتميزين. كما أن الجامعات (البريطانية) كثيرا ما تعفى الطلاب من الرسوم والمصروفات نظير تشغيلهم كباحثين مساعدين إضافة إلى دفع أجور لهم، وعلى الطالب المتقدم لجامعة (بريطانية) أن يبحث عن الفرص التى تتيح له منحة أو دعما ماليا.

كيف تكتشف إمكاناتك البحثية؟

بخلاف كون الطالب محب للاستطلاع ولديه الرغبة للبحث بعمق عن أسباب حدوث ما يقابله من أشياء وظواهر، فإنه من الصعب وصف خصائص الباحث الجيد. الطالب الهادىء المنتظم ليس بالضرورة أفضل بحثيا من المتحمس الشديد الاستثارة ومتقلب المزاج. وقد يتحول الطلاب الذين كانوا يعتمدون على الاستظهار فى دراستهم الجامعية الأولى إلى باحثين تجريبيين جيدين محبين للعمل، وإجراء التجارب فى المختبرات. وقد يتحول الطلاب الذين كانوا يجدون صعوبة فى التعبير عن أفكارهم فى المسائل المعقدة فى مجالات دراستهم الجامعية الأولى فى الفلسفة أو الاقتصاد أو التاريخ أو الأدب إلى طلاب يكتبون أطروحات تتسم بالأصالة والعبقرية، فى مجالات الدراسات العليا التى يختارونها شريطة حصولهم على إشراف أكاديمى جيد.

كيف يختار الطالب مشرفاً فى الدراسات العليا؟

الخطوة الأولى هى بطبيعة الحال اختيار مادة تنتمى إلى مجال يتفق فعلاً مع ميول الطالب واهتماماته ويجب أن يستزيد منه. ربما كان من الأفضل أن تستشير كل منْ تعرفهم ممن يعملون فى هذا المجال قبل أن تتخذ قرارا باختيار أستاذ مشرف.

النقاط التالية يمكن أن تفيد فى هذا الأمر:

١- سجل الأستاذ المشرف:

هل عمله مشهود له؟ هل صادف طلابه مشكلات معينة فى مشروعاتهم البحثية والتى كان من الممكن تجنبها؟

٢- بيئة العمل؟

هل الأجهزة المطلوبة للبحث متوافرة؟ وهل يوجد من يساعدك (مثل طلاب فى مستوى أعلى أو باحثين لما بعد الدكتوراة أو فنيين اختصاصيين) فى حالة غياب المشرف أو انشغاله؟ من الأفضل أن تتحدث معهم بصراحة.

٣- المشروع نفسه؟

هل تعتقد أن مشروعك البحثى جيد؟ هل حقاً سوف تستمتع بالعمل فيه؟ إذا كانت لديك بعض الشكوك ناقش الأمر مع الأستاذ المتوقع أن يشرف عليك قبل أن تبدأ فى المشروع. فى بعض الأحيان يمكن أن يكون الإشراف مشتركا بين أستاذين أو أستاذ من جامعتك وآخر من خارج الجامعة.

من المهم أن يعرف الطالب أن اختيار الأستاذ المشرف قد يكون محدوداً فى بعض الأحيان لأسباب عديدة، كذلك فإن رؤساء الأقسام أو رؤساء الأقسام الفرعية للتخصصات المختلفة داخل القسم الواحد، يكون لهم توجيهاتهم فى توزيع طلبة الدراسات العليا على أعضاء هيئة التدريس فى القسم، خاصة فى الحالات المرتبطة بتمويل الأبحاث.

كثير من الأقسام يعدون قوائم بالاهتمامات البحثية لأعضاء هيئة التدريس، ويمكن الحصول على مثل هذه القوائم من سكرتارية القسم. يمكن للطالب بعد المناقشة مع رئيس القسم أن يحول إلى كلية أو جامعة أخرى يتوافر فيها إشراف أفضل بالنسبة لتخصصه. وبصفة عامة لابد من مناقشة مشروع البحث مع أستاذ متخصص مشهود له فى المجال وأن تضع فى اعتبارك فوائد البحث عند تكملته بنجاح.

الفصل السابع عشر
أخيراً ماذا استفدت من دراستك الجامعية

الفصل السابع عشر

أخيراً ماذا استفدت من دراستك الجامعية

مع نهاية أيامك فى الدراسة الجامعية، قد يبدو لك أنه كان بالأمس فقط عندما بدأت هذه الرحلة من اكتشاف الذات. الآن أنت على وشك أن تلقى بنفسك فى الدنيا الأوسع التى يكتنفها مخاطر أكبر وفرص أكثر. من المفيد أن تقضى بعض الوقت تتأمل فيه ما استفدته من خبرتك الجامعية.

حب أبدى للتعلم:

أياً كانت مشاعرهم الشخصية عند التحاقهم بالدراسة الجامعية فإن معظم الطلاب يكتشفون عند تخرجهم أنه قد حدث تغير كبير فى حياتهم، تغير سوف يلون بقية حياتهم الخاصة وحياتهم فى العمل. وعلى الرغم من أنهم قد لا يدخلون كلياتهم مرة أخرى وأنهم يشعرون بسعادة فائقة بأنهم تركوا كلياتهم من ورائهم وخرجوا إلى معترك الحياة، إلا أن معظم الخريجين ينظرون إلى تلك الأيام التى قضوها فى دراستهم بالجامعة بكل فخرٍ وحب، فإنهم كلما قرأوا كتاباً أو صحيفة أو شاهدوا مسرحية أو فلماً سينمائياً، أو اشتركوا فى مناقشة ذكية يشعرون أنهم ميدينون فى أساليب تفكيرهم ونشاطهم لخبراتهم فى الدراسة الجامعية. ذلك لأن الدراسة الجامعية لا تهتم فقط بتحصيل المعارف أو اكتساب المهارات، الأكثر أهمية من ذلك إنها تهتم بكيفية التفكير فى العالم والطرق التى نرغب أن نرى أنه يتغير بها. وما دام جرثومة التعلم سرت فى دمائنا فلن نستطيع أبداً التوقف عن التعلم أو الرغبة فى التعلم. فى الواقع، تحول خبرة الدراسة الجامعية حياتنا تحولاً ايجابياً غير قابل للارتداد، فبعد نهاية الدراسة الجامعية لا يمكننا أبداً أن نعود إلى نفس ما كنا عليه قبلها.

جواز مرورٍ الحصول على وظيفة:

إذا كنت ذكيا وحكيما بعيد النظر فسوف تفكر لبعض الوقت وبعناية شديد: لنوع العمل الذى من المحتمل أن تتقنه أفضل من غيره بعد الدراسة الجامعية: أفضل من ذلك أنك تحصل على إرشاد فنى ومهنى حول هذا الأمر الجوهرى. تؤكد الاحصاءات أن معظم الوظائف المجزية فى المجتمعات المتقدمة تكنولوجيا - كما هو الحال فى الدول النامية - تذهب إلى أصحاب المؤهلات العليا. فإذا ما أحسنت اختيار تخصصك وكانت عينك تنظر إلى المستقبل، فإن دراستك الجامعية سوف تساعدك بدرجة كبيرة فى جذب اهتمام ايجابى من أصحاب الأعمال. إن أصحاب الأعمال لا يوظفون المؤهلات الأكاديمية لموظفيها، ولكنهم يوظفون خبراتهم وأخلاقياتهم وشخصياتهم وإمكاناتهم وقدراتهم على سرعة التعلم وعلى ابتكارهم لأفكار ايجابية، وخلقهم لحقول ابداعية وقابلة للتنفيذ لحل مشكلات عملية، موظفين لديهم افعية ذاتية للعمل ولمزيد من التعلم، منضبطين ويسعدون بإنجازاتهم. إن كتابة تقرير عن مبيعات أو عن السوق أو عرض تحليلٍ تقوم به عن موقف معقد، مع توصيات للتنفيذ، مثل هذه المهام لا تختلف كثيرا من حيث الجوهر عن كتابة المقالات أو إعداد التقارير عن المشروعات الدراسية. لذلك فإن الخبرة التى نكتسبها من الدراسات الجامعية، والمؤهلات الأكاديمية سوف تثبت بجدارة أنها الطريق الأيسر للحصول على وظيفة جيدة، وعلى حياة معيشية مجزية.

تدريب عقلى:

إن بعض الطلاب المتخرجين يستمرون للاعداد لدراسات عليا أو ينخرطون فى برامج تدريبات مهنية، نتيجة حبهم للدراسة والاستقصاء العقلىٍ. وحتى أولئك الذين يتخرجون إلى سوق العمل مباشرة، يكونون قد اكتسبوا تدريبا عقليا يستمر معهم بقية حياتهم. عندما يواجه خريجو الجامعة بمشكلة شخصية أو معيشية فإنهم

يستخدمون تدريبهم العقلى الذى أصبح جزءاً لا شعورياً من تكوينهم إنهم لا يمكنهم إلا أن يكونوا مثقفين. إنهم يستخدمون عقولهم بنفس القدر أو السهولة التى يتنفسون بها. وقد يتسبب ذلك فى بعض المخاطر مثل إنهم قد يفقدون الاتصال السهل مع بعض أفراد أسرهم أو أصدقائهم الذين لم يمارسوا التعليم الجامعى، كذلك هناك مخاطرة الحماقة الذهنية وعدم التسامح نحو من هم دون مؤهلاتهم الجامعية. إن خريج الجامعة عليه أن يتذكر أن المعرفة ليست مساوية للحكمة، وأن التعليم لا يؤدى آلياً إلى الأخلاقيات والتكوين الشخصى.

اكتساب مجموعة من المهارات الاجتماعية:

إن التعليم الجامعى يوفر فرص خبرات المشاركة. ففى أثناء الدراسة الجامعية يشارك الطالب زملاءه فى المحاضرات والدروس وحلقات البحث، ويمر بخبرات الحياة الأكاديمية التى تربط الطلاب ببعضهم، فهم يحاولون معا البحث عن الكتب المناسبة، ويساعد بعضهم بعضا فى كتابة المقالات وقراءة الكتب. وتكوين الأفكار وتقديم التقارير، ومناقشات تتضمن الحياة الجامعية، أيضاً فرص التفاعل الناجح بين الطلاب وهيئات التدريس ليست فقط فى الدراسة، بل فى المناسبات الجامعية والحفلات والأسر. وبدون الاحساس الشعورى بهذه العملية فإن الطالب يكون قد اكتسب فعلاً مجموعة مفيدة ومهذبة من المهارات الاجتماعية، التى تمكن الطالب من التعامل بسهولة مع معظم الناس خلال بقية حياته. إن سر النجاح فى الحياة المعاصرة هو التعاون مع العملاء، مع الممولين، مع المنتجين، مع المستهلكين، مع الرؤساء، مع المرؤسين، مع الزملاء .. على جميع المستويات.
إن المهارات الاجتماعية ومهارات التواصل مع الآخرين هى من أهم وأقيم ما يمكن أن يكتسبه الإنسان من حياته الاجتماعية، وهذه المهارات لا تكتسب من دراسة بعينها، أو مقرر بعينه، ولكنها مهارات عامة تكتسب من الخبرة بالحياة الجامعية كلها.

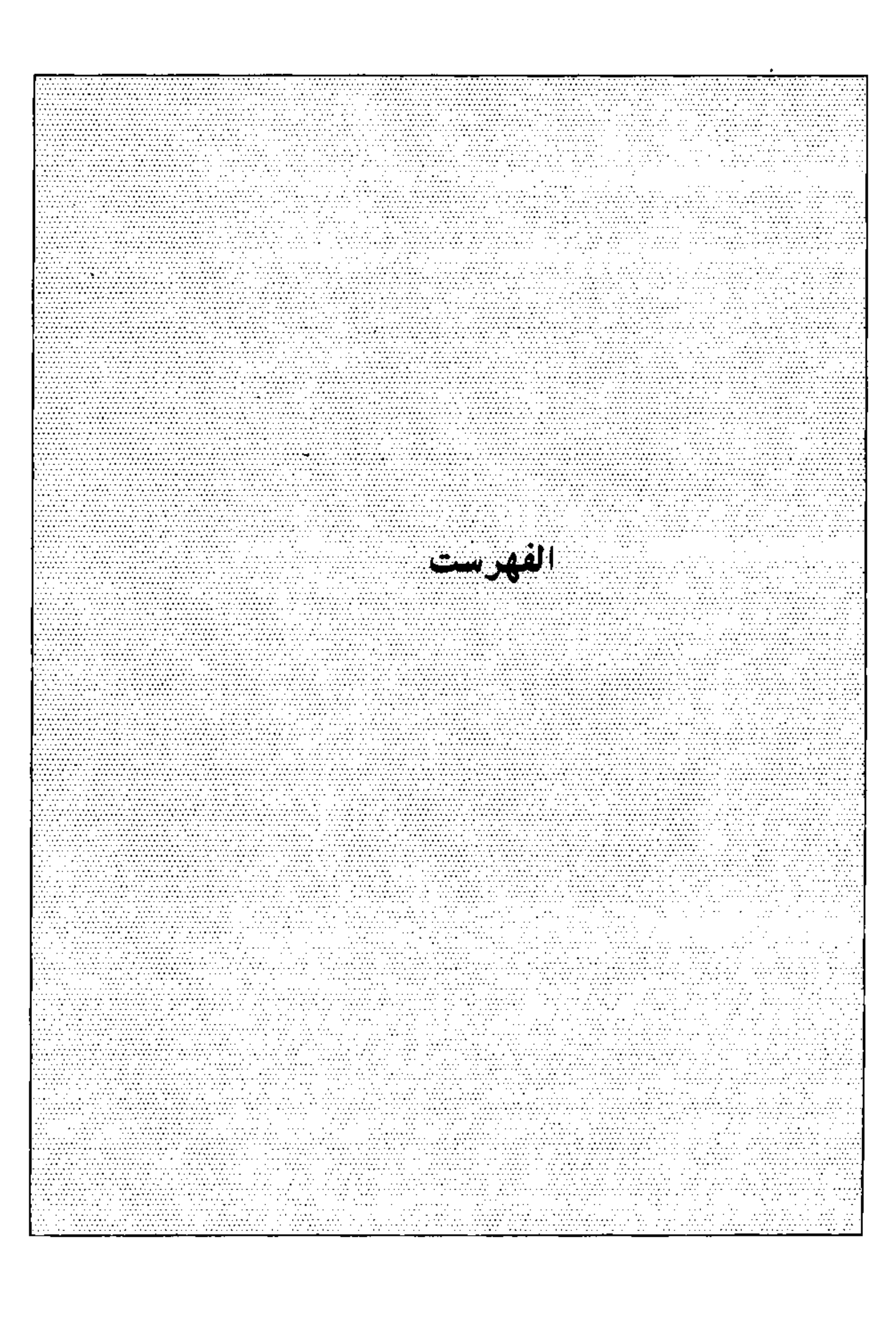
تربية وجدانية:

الطالب العاقل الحكيم والسوى والمحظوظ ينتهز ميزة التحاقه بالجامعة، ليستكشف العلاقات مع كل أنواع الطلاب المشتركين معه فى الدراسة، وأن يكوّن صداقات حميمة، سواء استمرت بعد الكلية، أو لم تستمر مرة أخرى. إن الطالب يكتسب من حياته الجامعية تربية للقلب والوجدان، كما اكتسب تربية للعقل والفكر.

قد يخطىء الفرد، ولكن غايته أن يصحح أخطاءه، ويعود لصوابه، وينسى هذه الأخطاء، إذا كنت تثق فى نفسك، فإنك تتعلم من أخطائك، إن خبرة التعلم تساعد الطالب على الصمود عند خروجه إلى العالم الأوسع، حيث سوف يجد فرصاً أكبر، وعلاقات أكثر. هناك وقت للأسف ووقت للدموع، وهناك أيضاً وقت للشجاعة والتفاؤل، دعنا أن نأمل أن يتسلح الطالب بتربية وجدانية، حتى يتمكن من التكيف فى علاقاته مع الآخرين، وأن يعيش حياة بسلام داخلى.

أصدقاء طيبون:

الصداقات الجامعية تستمر إلى حد كبير. من المتوقع أن يرتبط الطالب بعدد من الصداقات الحميمة من زملاء مشهود لهم بأخلاقهم الحميدة، وأن يظل على علاقته بهم بعد التخرج لمدة طويلة. حقيقة إن مشكلات الحياة العملية فى العمل والزواج والأسرة والصحة، قد تؤدى إلى ابتعاد بعض الأصدقاء ولكن عليك أن تحاول الاحتفاظ بعدد من الأصدقاء الجادين، وأن تستمر علاقة الصداقة بهم فهم خير معين لك.


الفهرست



https://www.facebook.com/books4all.net